

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура основной общеобразовательной программы основного общего образования адресована обучающимся 5-9 класс муниципального казенного общеобразовательного учреждения основная общеобразовательная школа п. Попов Порог.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897.
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ ООШ п. Попов Порог.
- Учебного плана основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ ООШ п. Попов Порог.
- Примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.
Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Место учебного предмета в учебном плане

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 346 ч): в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 70 ч, в 7 классе – 70 ч, в 8 классе – 70 ч, в 9 классе – 68 ч.

Примерное распределение программного материала

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	7	7	7	7	7
Легкая атлетика	11	11	11	11	11
Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
Спортивные игры (волейбол)	11	13	13	13	11
Спортивные игры	11	9	9	9	9

(баскетбол)					
Спортивные игры (футбол)	11	13	13	13	13
Общее количество часов	68	70	70	70	68
ИТОГО	346 часов				

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты характеризуются основными направлениями воспитательной работы и должны отражать:

1. Гражданское воспитание:

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта;
- осознанием важности морально-эстетических принципов в деятельности ученых и спортсменов.

2. Патриотическое воспитание:

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых, к использованию этих достижений в других сферах деятельности человека.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

4. Эстетическое воспитание:

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно- оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и физического развития, жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей.

7. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- осознание глобального характера экологических проблем.

8. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;
- понимание физической культуры и спорта как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития современного общества;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Тематическое планирование по физической культуре

5 класс

№ п/ п	Дата провед ения	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты			Основные направления воспитательной деятельности
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2	3	4	5	6	7	
Знания о физической культуре							
1		Организационно — методические требования на уроках ФК	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении, ИОТ № 26 Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение СУ, разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты.	Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	

					выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.		
Легкая атлетика							
2		Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 - Школьные соревнования - лёгкоатлетический кросс «Золотая осень» - Тестирование ГТО - Школьные соревнования по прыжкам в высоту - Школьные соревнования «Лапта»
3		Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
4		Челночный бег	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет	Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность, осуществлять свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и	

					деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.	находить выходы из спорных ситуаций	
5		Тестирование челночного бега 3 x 10 м., спортивная игра «Футбол»	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю футбола, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
6		Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
7		Техника прыжка в	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в	Знать как выполнять: разбег, отталкивание,	Коммуникативные: представлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	

		длину с разбега	длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
8		Прыжок в длину с разбега на результат	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
9		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

					упрощенным правилам.		
10		Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы»	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
11		Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
12		Тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, проведение тестирования метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

					заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка».	
Кроссовая подготовка						
13		Кросс по пересеченной местности	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14		Кросс по пересеченной местности	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

					горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.		
15		Бег в равномерном темпе до 12'	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол»	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
16		Тестирование бега на 1000 м.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, проведение тестирования бега на 1000 м., спортивной игры «Футбол»	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
Гимнастика с элементами акробатики							
17		Строевые упражнения	Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка»	Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Урок-исследование «Развитие гибкости»

					Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка»	социальной роли обучающегося	• Урок-исследование «Развитие силовых качеств» • Урок-исследование «Гимнастический снаряд и инвентарь»
18		Тестирование подтягивания в висе	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
19		Тестирование отжиманий	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
20		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний»	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	

					Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний».		
21		Лазанье по гимнастической стенке	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки»	Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
22		Круговая тренировка	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	
23		Опорный прыжок	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила	Коммуникативные: устанавливать рабочие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	

			гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка»	подвижной игры «Удочка»	отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка».	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	
24		Опорный прыжок	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	
25		Опорный прыжок	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Ловишки на хобах»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишки на хобах»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Ловишки на хобах».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	
26		Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1'	Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через вращающую скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда»	Знать правила тестирования прыжка через вращающую скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование прыжка через	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

					вращающую скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда».		
27		Кувырок вперед	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперёд, встречной эстафеты	Знать технику выполнения кувырка вперед, варианты встречных эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть во встречные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
28		Кувырок назад	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка назад и вперед, встречной эстафеты	Знать технику выполнения кувырка назад и вперед, варианты встречных эстафет	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять кувырка назад и вперед, играть во встречные эстафеты.	Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
29		Стойка на лопатках	Повторение разминки на матах, разучивание стойки на лопатках, повторение подвижной игры «День и ночь»	Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «День и ночь»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	

					исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами, играть в подвижную игру «День и ночь»	разных социальных ситуациях	
30		Мост из положения лежа	Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения моста из положения лежа, повторение подвижной игры «Пятнашки»	Знать технику выполнения моста из положения лежа, правила подвижной игры «Пятнашки»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять мост из положения лежа, с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру «Пятнашки»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
31		Тестирование наклона вперед из положения сидя	Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
32		Лазанию по канату в три приёма	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников»	Знать технику лазания по канату в три приёма, правила подвижной игры «Борьба всадников»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	

					недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема, играть в подвижную игру «Борьба всадников».	обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
Лыжная подготовка							
33		Строевые упражнения с лыжами в руках	ИОТ № 25 лыжная подготовка. Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: умети подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Спортивно-игровая программа «Русские богатыри» • Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование»
34		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

					информацию. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.		
35		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
36		Попеременный двухшажный ход	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
37		Попеременный двухшажный ход	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	

				поворотов переступанием	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
38		Попеременный двухшажный ход	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
39		Одновременный бесшажный ход	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

40		Одновременный бесшажный ход	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
41		Одновременный бесшажный ход	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
42		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Знать различные варианты передвижения на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

43		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
44		Одновременный двухшажный ход	Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
45		Одновременный двухшажный ход	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	

					лыжник».		
46		Одновременный двухшажный ход	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
47		Одновременный двухшажный ход	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, поворота переступанием, линейных эстафет на лыжах	Знать технику одновременного двухшажного хода, поворотов переступанием, правила линейных эстафет	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, поворачивать переступанием, играть в линейные эстафеты.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
48		Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни	

					Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке		
49		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни	
50		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъемов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой»	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона, торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
51		Передвижение и спуск на лыжах	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально —	

		«змейкой»	«змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	«змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плутом», спускаться со склона «змейкой»	нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
52		Прохождение дистанции 3 км. на лыжах Подведение итогов	Проведение прохождения дистанции 3 км. на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
Кроссовая подготовка							
53		Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение)	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет	Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин.,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Образовательно-обучающий урок «Веселые старты»

					играть в эстафеты.		
54		Бег в равномерном темпе	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет	Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе до 15'.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
55		Бег с преодолением препятствий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
56		Бег по пересеченной местности	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

					оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	ситуациях	
Легкая атлетика							
57		Спринтерский бег. Бег с ускорением.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Урок-исследование «Развитие выносливости» • Урок-исследование «ЧСС»
58		Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

59		Эстафетный бег	Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по желанию учеников	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
60		Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
61		Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Прыжок в высоту	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание техники прыжка в высоту	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности

					самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега		
62		Прыжок в высоту	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
63		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне»	Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 x 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
64		Тестирование прыжка в высоту. Метание	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне»	Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	

		малого мяча		бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне»	слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность,, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
65		Тестирование метания малого мяча	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	
66		Тестирование, прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега, спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проводить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	

					прыжка в длину с места, прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»		
67		Прыжок в длину с разбега	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проводить спортивные игры по желанию учеников	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: прыгать в длину с 7 — 9 шагов разбега, играть в спортивные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
68		Подвижные и спортивные игры	Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов триместра и года	Знать как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	

Тематическое планирование по физической культуре

6 класс

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленно сти обучающихся	Познаватель ные УУД	Регулятивны е УУД	Коммуникат ивные УУД	Личностн ые УУД	Основные направлена воспитательн ой деятельности
Легкая атлетика									
1.	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Структуриров ание знаний	Волевая саморегуляци я.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формирова ние Положитель ного отношения к учению.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Школьные соревнования - лёгкоатлетический кросс «Золотая осень» • Тестирование ГТО • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Школьные соревнования «Лапта»
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрироват ь Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению.	Эмоциональн о позитивное отношение к сотрудничест ву. Умение аргументиров ать свои действия.	Формирова ние чувства необходимо сти учения и интереса к новому.	
4.	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х	Уметь демонстрироват ь технику высокого старта	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляци я.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирова ние Познавател ьных интересов,	

			20 – 30 метров.					учебных мотивов.	
5.	Финальное усилие. Эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоциональное позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	
6.	Развитие скоростных способностей.	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2с. 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь пробегать дистанцию 60 м. с максимальной скоростью	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности действий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	
7.	Развитие скоростной выносливости	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с).	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Умение планировать, контролировать и корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	
8.	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	

			Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.						
9.	Метание мяча в цель.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.	
10.	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать Познавательные мотивы.	
11.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Формирование Познавательных интересов, учебных мотивов.	

			приземления, с целью отработки движения ног вперед.						
12.	Развитие выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать Познавательные мотивы, Чувство необходимости и учения.	
13.	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих Возможностей в учении. Формировать Познавательные мотивы.	
14.	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование Познавательных мотивы.	
15	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением	Уметь демонстрировать физические кондиции	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать	Формирование Познавательных мотивы.	

			препятствий.			оценивать свою работу.	собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.		
16.	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Формирование Познавательного интереса к новому. Самооценка.	
				Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.		Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
Гимнастика									
17.	Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики.	Обучение	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Строевой шаг, размыкание и смыкание на	Знать Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Урок-исследование «Развитие гибкости» • Урок-исследование «Развитие силовых качеств» • Урок-исследование «Гимнастическ

			месте.	упражнений. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уметь выполнять строевые упражнения					ий снаряд и инвентарь»
18.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов.	Комплексный	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Знать технику выполнения ОРУ без предметов Уметь выполнять ОРУ без предметов	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
19.	ОРУ с предметами	Обучение	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	Знать технику выполнения ОРУ с предметами Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	

20.	Акробатическое упражнение	Обучение	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
21	Акробатическое упражнение	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
22	Акробатическое упражнение	Совершенствование	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование социальной роли ученика.	

23	Акробатическая комбинация	Контрольный	Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	Знать технику выполнения акробатической комбинации Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
24	Висы на низкой перекладине.	Обучение	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; седноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	Знать технику выполнения висов Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
25	Висы на низкой перекладине.	Совершенствование	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; седноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	Знать технику выполнения висов Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
26	Висы на	Контроль	Выполнение на технику. Подъём	Знать технику	Выбор действий в	Умение планировать,	Потребность в общении с	Формирование	

	низкой перекладине.	ный	переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	выполнения висов Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	контролирова ть свою работу, корректирова ть и оценивать свою работу.	учителем и сверстником.	познаватель ного интереса к новому.	
27	Подтягивание в висе.	Контроль ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе(М) и поднятие прямых ног в висе. (Д) подтягивание из вися лёжа. Развитие силовых способностей	Знать технику выполнения подтягивания Уметь выполнять подтягивание определенное количество раз	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляци я, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощ ь по ходу выполнения заданий.	Формирова ние познаватель ного интереса к новому.	
28	Опорный прыжок	Обучение	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см) Развитие силовых способностей.	Знать технику выполнения опорного прыжка Уметь выполнять опорный прыжок	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляци я, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощ ь по ходу выполнения заданий.	Внутренняя позиция школьника на основе положитель ного отношения к школе. Способност ь учеников к саморазвит ию.	
29	Опорный прыжок	Соверше нствован	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см) Развитие силовых и	Знать технику выполнения опорного	Выбор действий в соответствии с	Волевая саморегуляци я, как способность к	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способност ь учеников к саморазвит	

		ие	скоростно-силовых способностей.	прыжка Уметь выполнять опорный прыжок	поставленной задачей и условиями её реализации.	мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	ию.	
30	Опорный прыжок	Контроль ный	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см) Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	Знать технику выполнения опорного прыжка Уметь выполнять опорный прыжок	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	
31	Развитие координационных способностей	Комплексный	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Знать технику выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	
32	Развитие гибкости	Контроль ный	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на	Знать технику выполнения упражнений. Уметь выполнять	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию	

			гимнастической стенке. Упражнения с предметами	упражнения		свою работу.				
<i>Лыжная подготовка.</i>										
33	Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	Комплексный	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса.	Знать Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. Уметь применять знания	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Спортивно-игровая программа «Русские богатыри» • Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование»	
34	Попеременный двухшажный ход	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Принять на оценку технику попеременного двухшажного хода.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода Уметь выполнять	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.		

				попеременный двухшажный ход					
35	Одновременный бесшажный ход	Контроль ный	Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.	Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода Уметь передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
36	Прохождение дистанции 2-2,5 км.	Совершенствование	Прохождение дистанции 2км. используя попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода. Подвижные игры.	Знать технику прохождения дистанции 2 - 2,5км Уметь проходить дистанцию 2 - 2,5км	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
37-38	Одновременный двухшажный ход	Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать технику выполнения одновременного двухшажного хода Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	

39-40	Одновременный двухшажный ход	Комплексный	Продолжить совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 200—250 м. . Принять на оценку одновременный двухшажный ход.	Знать технику выполнения одновременного двухшажного хода Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
41-42	Подъем в гору скользящим шагом.	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника выполнения подъема скользящим шагом, спуска и торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Знать технику выполнения подъема скользящим шагом Уметь выполнять подъема скользящим шагом	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	
43-44	Торможение и поворот упором	Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты и торможение упором. Прохождение дистанции 2 км.	Знать технику выполнения торможение и поворот упором Уметь выполнять торможение и поворот упором	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	
45-46	Прохождение дистанции со средней скоростью	Комплексный	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	Знать технику прохождения дистанции со средней	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и	Ориентир на партнера по общению.	Способность ученика к саморазвитию.	

				скоростью Уметь проходить дистанции со средней скоростью	различного характера.	энергии. Способность к преодолению препятствий.			
47	Прохождение дистанции 1 км. с учетом времени.	Контроль ный	Прохождение дистанции 1 км. с учетом времени. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Поворот «плугом».	Знать технику прохождения дистанции 1 км. в максимально быстром темпе Уметь проходить дистанцию 1 км. . в максимально быстром темпе	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
48	Подъем «ёлочкой»	Комплекс ный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов, торможение и поворот упором, подъем «ёлочкой» . Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Знать технику подъёма «ёлочкой» Уметь выполнять подъем «елочкой»	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
49-50	Прохождение дистанции 3,5 км со средней скоростью	Комплекс ный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3,5 км. Эстафеты встречные с	Знать технику прохождения дистанции 3,5 км Уметь проходить	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	

			использованием склонов.	дистанцию 3,5 км	конкретных условий.	Способность к преодолению препятствий.			
51	Прохождение дистанции 2 км. с учетом времени.	Контроль ный	Контроль в прохождение дистанции 2км. Подвижные игры.	Знать технику прохождения дистанции 2 км. в максимально быстром темпе Уметь проходить дистанцию 2 км. . в максимально быстром темпе	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляци я. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализироват ь. Оценивать действия и достижения.	Способност ь ученика к самоконтро лю.	
52	Игры и эстафеты на лыжах	Комплекс ный	Эстафеты встречные с использованием склонов. Подвижные игры.	Знать игры и лыжные эстафеты Уметь выполнять игры и лыжные эстафеты	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляци я. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализироват ь. Оценивать действия и достижения.	Способност ь ученика к самоконтро лю.	
					Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.				
53	Основы теоретически х знаний. Охрана труда на уроках	Комплекс	Инструктаж Т/Б по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и	Волевая саморегуляци я.	Уметь проявлять активность, взаимопомощ ь и выручку во время	Стремление к самоизмене нию. Приобретен ие	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Урок-исследование «Развитие выносливости»

	легкой атлетики.	ный			условиями её реализации.		урока.	новых знаний и умений.	• Урок-исследование «ЧСС»
54-57	Прыжок в высоту способом перешагивания.	Комплексный	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Упражнения на скоростно-силовые способности. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат.	Знать технику выполнения прыжка в высоту Уметь выполнять прыжок в высоту	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
58	Беговые упражнения	Комплексный	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Знать технику выполнения бега на 30 метров Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
59	Бег 60м	Контрольный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать технику выполнения бега 60 метров Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
60	Бег в равномерном темпе	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Знать технику выполнения бега в равномерном темпе Уметь бегать в равномерном	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	

				темпе					
61	Упражнения на скоростно-силовые способности	Комплексный	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различными. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Техника метания теннисного мяча.		Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
62-63	Метание теннисного мяча в цель	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м	Знать технику метания теннисного мяча в цель Уметь метать теннисный мяч в цель	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
64	Метание теннисного мяча на дальность	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 мин, девочки — до 15 мин. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и	Знать технику метания мяча на дальность Уметь выполнять метание мяча на дальность	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	

			заданное расстояние.						
65	Бег в равномерном темпе	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки — до 15 мин.	Знать технику выполнения бега в равномерном темпе Уметь бегать в равномерном темпе	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
66	Кроссовая подготовка	Контрольный	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1,5км с учетом времени.	Знать технику кросса Уметь бегать кросс	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
67	Кроссовая подготовка	Контрольный	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1,5км с учетом времени.	Знать технику кросса Уметь бегать кросс	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
68	Кроссовая подготовка	Контрольный	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1,5км с учетом времени.	Знать технику кросса Уметь бегать кросс	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
69	Бег по пересеченной местности	Контрольный	Бег по пересечённой местности 2 км. Подведение итогов за учебный год.	Знать технику бега по пересечённой	Самостоятельное создание алгоритма деятельности	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушивать	Стремление к самоизменению.	

				местности Уметь бегать по пересечённой местности	при решении проблем различного характера.		ься к чужому мнению.	Приобретен ие новых знаний.	
70	Бег по пересеченной местности	Контроль ный	Бег по пересечённой местности 2 км. Подведение итогов за учебный год.	Знать технику бега по пересечённой местности Уметь бегать по пересечённой местности	Самостоятель ное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляци я. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиват ься к чужому мнению.	Стремление к самоизмене нию. Приобретен ие новых знаний.	

Тематическое планирование по физической культуре

7 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Основные направления воспитательной деятельности
			план	факт	
Легкая атлетика					
1	ТБ на уроках физической культуры. Контрольное троеборье.	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 • Школьные соревнования -
2	Низкий старт. Тестирование бега	Контрольный урок			

	на 30 м с высокого старта.				легкоатлетический кросс «Золотая осень» • Тестирование ГТО • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Школьные соревнования «Лапта»
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Низкий старт .Прыжки в длину с места (к) Бег 3 мин.	Комбинированный урок			
4	Тестирование челночного бега 3х 10м. Техника прыжков в длину с разбега.	Контрольный урок			
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Контрольный урок			
6	Техника метания мяча с 4-5 шагов разбега. Скрестный шаг. Бег до 4 мин с ускорениями по 50-60м.	Комбинированный урок			
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	Комбинированный урок			
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег до 7 мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	Комбинированный урок			
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный урок			
10	Техника паса в футболе. Кросс 1000м (к)	Комбинированный урок			
11	Бег на 2000 м	Контрольный урок			

<i>Спортивные игры</i>					Познавательная игра «Мир спорта» • Урок-исследование «Прыгающий мяч»
12	ТБ на уроках спортивных игр. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	Комбинированный урок			
13	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках	Комбинированный урок			
14	Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча.	Комбинированный урок			
15	Закрепление броска по кольцу после ловли. Проведение учебной игры 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	Комбинированный урок			
16	Двусторонняя игра в Баскетбол.	Комбинированный урок			
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>					
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Повторение акробатических упражнений: кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения лёжа	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Урок – исследование «Акробатика» • Урок-

18	Стойка на голове согнувшись. Кувырок назад в полушпагат.	Комбинированный урок			исследование «Развитие силовых качеств» • Урок- исследование «Гимнастический снаряд и инвентарь»
19	Стойка на голове согнувшись. Кувырок назад в полушпагат.	Комбинированный урок			
20	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Комбинированный урок			
21	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Комбинированный урок			
22	Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	Комбинированный урок			
23	Оценивание. Стойка на голове согнувшись. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ типа зарядки.	Контрольный урок			
24	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. Согнув ноги через козла в длину; Ноги врозь через козла в ширину.	Комбинированный урок			
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. Согнув ноги через козла в длину;	Комбинированный урок			

	Ноги врозь через козла в ширину.				
26	Техника переворотов. Переворот в упор толчком двух ног на перекладине; переворот в упор махом одной и толчком другой.	Комбинированный урок			
27	Техника переворотов. Переворот в упор толчком двух ног на перекладине; переворот в упор махом одной и толчком другой.	Комбинированный урок			
28-29	Закрепление техники переворотов. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.	Комбинированный урок			
30-31	Закрепление техники переворотов. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.	Комбинированный урок			
32	Оценивание. Техника переворотов. Круговая тренировка (работа по станциям)	Контрольный урок			
Лыжная подготовка					
33	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Урок-исследование «Лыжи как

34	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом.	Комбинированный урок			средство передвижения» Спортивно-игровая программа «Русские богатыри»
35	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	Комбинированный урок			
36	Техника лыжных ходов. Прохождение 1км со средней скоростью.	Комбинированный урок			
37	Техника лыжных ходов. Прохождение 2 км со средней скоростью.	Комбинированный урок			
38	Техника лыжных ходов. Подъемы, спуски.	Комбинированный урок			
39	Подъемы, спуски. Техника поворотов. Прохождение дистанции 2км.	Комбинированный урок			
40	Подъемы, спуски. Техника поворотов. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями.	Комбинированный урок			
41	Техника торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	Комбинированный урок			

42	Техника торможения плугом, упором. Прохождение дистанции 2км со средней скоростью. Спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный урок			
43	Прохождение дистанции 2 км на результат. Катание с горок. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Контрольный урок			
44	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	Комбинированный урок			
45	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»	Комбинированный урок			
46	Техника поворотов махом. Катание с горок. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	Комбинированный урок			
47	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Комбинированный урок			
48	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Катание с горок.	Комбинированный урок			
49	Подвижные игры на спуске «Слалом гигант»,	Комбинированный урок			

	«Не задень ворота»				
50	Подвижные игры на лыжах. Катание с горок.	Комбинированный урок			
51	Подвижные игры на лыжах. Катание с горок.	Комбинированный урок			
52	Контрольный урок по лыжной подготовке. Свободное катание.	Контрольный урок			
Спортивные игры					
53	Т.Б. на уроках спортивных игр. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок			Образовательно- обучающий урок «путешествие в страну Волейболию» Урок-исследование «Путь к преодолению»
54	Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху.	Комбинированный урок			
55	Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. подача мяча сверху	Комбинированный урок			
56	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу	Комбинированный урок			
57	Совершенствовать подачу мяча сверху. Закрепление приёму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса.	Комбинированный урок			

58	Игра «Мини-волейбол»	Комбинированный урок			
59	Двухсторонняя игра волейбол.	Комбинированный урок			
<i>Легкая атлетика</i>					
60	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на точность	Комбинированный урок			1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Урок-исследование «Развитие выносливости» Урок-исследование «Прыжки»
61	Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м. Тестирование прыжка в длину с места	Комбинированный урок			
62	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Контрольный урок			
63	Тестирование челночного бега 3х10м	Контрольный урок			
64	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Метания мяча на дальность.	Комбинированный урок			
65	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Метание мяча на дальность.	Комбинированный урок			
66	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	Контрольный урок			
67	Круговая эстафета	Комбинированный			

		урок			
68	Бег на 1000 м	Комбинированный урок			
69	Спортивные и подвижные игры	Комбинированный урок			
70	Спортивные и подвижные игры	Комбинированный урок			

Тематическое планирование по физической культуре

9 класс

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
Легкая атлетика								
1.	ТБ на уроках по легкой атлетике.			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой.	Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Школьные соревнования - легкоатлетический кросс «Золотая осень» • Тестирование ГТО • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Школьные соревнования

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
								«Лепта»
2	Беговые упражнения. Низкий старт			Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно- этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
3.	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование			Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой	
4.	Развитие силовой выносливости, преодоление препятствий.			Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовой выносливости.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровь	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
							сберегающего поведения	
5.	Переменный бег, гладкий бег. Кроссовая подготовка			Выполнение попеременного бега. Выполнение гладкого бега.	Бег 60м . 100м. Специальные беговые упражнения . Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском беге.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно- этическая ориентация – проявление доброжелательности	
6	Зачётный урок по кроссовой подготовке.			Правильное выполнение бега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. 100м. (у), Сдача на оценку	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно- этическая ориентация – проявление доброжелательности	
7.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).			Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
8	Прыжок в длину на результат. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Метание мяча.			Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Техника бега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно- этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов	
9	Прыжок в длину на результат. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Метание мяча.			Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Техника бега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно- этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов	
10	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Техника метания мяча.			Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
Спортивные игры								1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 - Школьные соревнования по прыжкам в высоту - Познавательная игра «Мир спорта» - Урок-исследование «эволюция правил игры в волейбол»
11	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	
12	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	
13	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя			Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на- основе критериев успешной учебной деятельности	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
				Тестирование - наклон вперед стоя				
14	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
15	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.			Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию	
16	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным			Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп-	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
	правилам.			разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	рощенным правилам.		выходы	
Гимнастика с элементами акробатики								
17	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.			Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптацией из менения ситуации поставленных задач	1,2,3,4,5,6,7,8, Урок-исследование «Спортивные снаряды - конь, козел» • Урок-исследование «Формирование правильной осанки» Урок-исследование «Упражнения на гибкость и равновесие»
18	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	
19	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.			Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.),	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
				висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Развитие силовых способностей.	вис лежа, вис присев (д.).		
20	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.			Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»	
21	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.			Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
22	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.			Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
						переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	находить выходы из спорных ситуаций	
23	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
24	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
				способностей.		особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
25	Строевые упражнения. Совершенствовани е техники опорного прыжка.			Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
26	Строевые упражнения. Совершенствовани е техники опорного прыжка.			Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
27	Акробатика.			Разучить технику	Кувырок назад, стойка ноги	Описывают технику	Смыслообразование–	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
	Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
28	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)			Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие коорди- национных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	
29	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)			Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие коорди- национных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	
30	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.			Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя- чом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
						повышение функциональных возможностей основных систем организма.		
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.			Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.			Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
Лыжная подготовка								
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.			Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Урок-исследование «Лыжи - из древности до современности» • Спортивно-игровая программа «Русские богатыри» • Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» • Военно-спортивная игра «Каждый парень - воин бравый»
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.			Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
						организма		
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».			Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
						нагрузок		
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.			Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».			Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.			Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
44	Совершенствовани е техники конькового хода.			Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
Спортивные игры								
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Урок-исследование «Физические качества» • Урок-исследование «Лишний вес» • Школьные соревнования по спортивным играм
46	Техника броска двумя руками от головы с места.			Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.	
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.			Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.			Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях	
49	Личная защита. Учебная игра.			Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> сам остоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразова- ние</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.			Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя)	
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.			Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – умение не создавать	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
	Учебная игра.			Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.			Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.			Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча			Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
	двумя руками от груди в движении.			Учебная игра.	одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	ориентированных на развитие основных физических качеств	не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.			Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые			Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение мяча с	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
	задания (2 х 2, 3 х 3).			задания (2 х 2, 3 х 3).	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с			Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи,	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Развитие этических чувств, доброжелательности	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
	сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).			броска.	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	и эмоционально- нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответ- ственности на основе представлений о нравственных нормах	
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места			Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища			Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие само-	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
							стоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра- ведливости и свободе	
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с со- противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.			Бросок одной рукой от плеча в движении с со- противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
Лёгкая атлетика								
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки- вание.			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно- этическая ориентация</i> – уважительное отношение	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 • Урок-исследование «Олимпийские игры - прошлое и настоящее» • Урок-исследование «Средства физической подготовки»

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
					скоростно-силовых качеств	функциональных возможностей основных систем организма	к истории и культуре других народов	
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)			Оценка техники прыжка в высоту с 11- 13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники бега по дистанции (70- 80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и	

№ п/ п	Тема урока	Пл ан	Фа кт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		Основные направления воспитательной деятельности
						Предметные	Личностные	
					Развитие скоростных качеств.		находить выходы из спорных ситуаций	
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).			Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	