

МБОУ «Александровская основная школа»

«Согласованно»

Методист

И.Н.Тимонина

«31» августа 2020 год



«Утверждаю»

Директор школы

В. Н. Былина

Приказ № 504-0 от «31» августа 2020 год

Рассмотрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2020 год

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
основного общего образования
(наименование учебного предмета/курса)
Пять лет
(срок реализации программы)

Разработал

Голубев Николай Николаевич
(Ф.И.О. учителя, составившего учебную программу)

учитель физической культуры
1 категории

д. Александровка

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана на основе примерной программы Федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, формирования универсальных учебных действий, планируемых результатов общего образования, и учебному плану образовательного учреждения.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).
- ООП ООО МБОУ «Александровская ОШ»

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УМК учителя: Рабочая программа по физической культуре 5 – 9 классы (автор В. И. Лях, - М: Просвещение 2015 год.)

УМК обучающихся: М. Я. Виленский. Физическая культура. Учебник для обучающихся 5-7 классов средней школы. Москва «Просвещение» 2015г. Лях В.И. Физическая культура.. Учебник для обучающихся 8 -9 классов средней школы. Москва «Просвещение» 2015г.

В соответствии с концептуальными положениями системы развивающего обучения определены следующие **принципы** ведения курса:

Систематичность в обучении соотношение целого и составляющих его частей, а также взаимосвязь его частей играют значительную роль в различных областях практической деятельности людей. «Логический порядок», или «логическое расположение» частей учебного предмета, определяется системой или логикой данной науки, преподаваемой в школе. Системность в обучении, тесно перекликается с принципом непрерывности в физическом воспитании, который раскрывается в следующих основных положениях:

1. *Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.* Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений.

2. *Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность.* Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

3. *Целостность обучения.* В основу системы развивающего обучения положена максимальная эффективность обучения для общего развития школьника. У детей формируется *внутреннее побуждение* к учению. Они испытывают удовлетворение от интенсивной умственной работы, рады выполнять трудные задания, как бы идут навстречу тому новому, что предстоит узнать. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, *устойчивый интерес и потребность* к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На предмет «Физическая культура» для 5 класса учебным планом отводится 68 часов (2 часа в неделю), в 6 – 9 классах по 102 часа (3 часа в неделю) 34 рабочих недели. Темы, попадающие на праздничные дни планируется изучать за счет объединения тем.

Планируемые результаты к уровню подготовки обучающихся

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, о - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

- аргументирование оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях (в т.ч. учебных), опираясь на общечеловеческие нравственные ценности
- осознавать свои эмоции, адекватно выражать и контролировать, понимать эмоциональное состояние других людей
- осознавать свои черты характера, интересы, цели, позиции, свой мировоззренческий выбор
- осознавать и проявлять себя гражданином России в добрых словах и делах - объяснять взаимные интересы, ценности, обязательства свои и своего общества, страны; добровольно ограничивать себя ради пользы других
- осознавать целостность мира и многообразия взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- вырабатывать уважительно-доброжелательное отношение к непохожим на себя, идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и свое поведение, справляться с агрессивностью, эгоизмом
- осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и свое поведение, справляться с агрессивностью, эгоизмом
- умение воспринимать и чувствовать красоту природы
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. тражают:

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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.

Класс	Предметные результаты		Вид УУД			Личностные
	Научится	Получит возможность научиться	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	
Знание о физической культуре						
5	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры; - выделять исторические этапы её развития; - характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - владение знаниями по организации и проведению занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - владение умением 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

	<p>профилактикой вредных привычек. - ученик узнает, что такое всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>		<p>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</p>	<p>физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>	<p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное</p>
--	--	--	---	---	--	--

			самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			<p>многообразие современного мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических
--	--	--	--	--	--	---

						<p>особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил
--	--	--	--	--	--	---

						<p>поведения на транспорте и на дорогах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; - развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности						

	<p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>				
Физическое совершенствование						
	<p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>	<p>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья,</p>				

		прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.				
6	Знание о физической культуре					
	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры; - выделять исторические этапы её развития; - характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые понятия и термины физической культуры; - применять их в 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. 				

	<p>процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</p> <p>- излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. - ученик узнает, что такое всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>					
--	---	--	--	--	--	--

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

	<p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики</p>				
--	--	--	--	--	--	--

	<p>корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. 	<p>индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>				
Физическое совершенствование						
	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с 				

		помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.				
7	Знание о физической культуре					
	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры; - выделять исторические этапы её развития; - характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. 				

	<p>понятия и термины физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; - излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями; - определять их направленность и формулировать задачи; - рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. 					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>- ученик узнает, что такое всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>					
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>						
	<p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; - подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и</p>				

<p>направленности; - планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям; - анализировать особенности их выполнения; - выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p>	<p>туристских походов; - обеспечивать их оздоровительную направленность.</p>				
Физическое совершенствование					
<p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять</p>	<p>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные</p>				

	<p>гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы; - демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. 	<p>препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. 				
8	Знание о физической культуре					
	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры; - выделять исторические этапы её развития; - характеризовать 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении 				

	<p>основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые понятия и термины физической культуры; - применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; - излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими 	<p>современного олимпийского движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; - устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 				
--	--	--	--	--	--	--

	<p>упражнениями; - определять их направленность и формулировать задачи; - рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. - ученик узнает, что такое всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
	<p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий</p>				

	<p>собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; - подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; - планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям; - анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и 	<p>физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. 				
--	---	---	--	--	--	--

	<p>своевременно устранять их;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. 					
--	---	--	--	--	--	--

Физическое совершенствование

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, 				
--	---	--	--	--	--	--

	<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. 	<p>прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. 				
9	Знание о физической культуре					
	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры; - выделять исторические 	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де 				

	<p>этапы её развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые понятия и термины физической культуры; - применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; - излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание 	<p>Кубертена в становлении современного олимпийского движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; - устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 				
--	--	--	--	--	--	--

	<p>самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных 					
--	---	--	--	--	--	--

	занятий физическими упражнениями. - ученик узнает, что такое всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
	<ul style="list-style-type: none"> - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; - подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной 				

	<p>физические упражнения по их функциональной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям; - анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной 	<p>ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа. 				
--	--	--	--	--	--	--

	учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.					
Физическое совершенствование						
	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из 				

	<p>прыжках (в высоту и длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>осваиваемых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. 				
--	--	---	--	--	--	--

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ученик узнает, что такое всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны.

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления.

Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы.

Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками.

Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам.

Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту способом

«перешагивания». Техника выполнения прыжка. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на

дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа;

группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке;

перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с

касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.

Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.
Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Спортивные игры

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Подготовка места занятий. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Кроссовая подготовка.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями и на местности. Бег в гору и с горы. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игра: «Лапта».

Тематическое планирование 5 - 9 классы

Распределение программного материала

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре 15 ч.					
Профилактика травматизма	1	1	1	1	1
Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности и современности	1	1	1	1	1
Физическое развитие человека, основные показатели. Комплекс ГТО.	1	1	1	1	1
Способы физической деятельности 15 ч					
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	1	1	1	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1	1
Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1	1
Физическое совершенствование 446 ч.					
Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
Гимнастика с основами акробатики 94 ч.	14	20	20	20	20
Лёгкая атлетика 119 ч.	19	25	25	25	25
Лыжные гонки 135 ч.	19	29	29	29	29
Спортивные игры (футбол, волейбол) 74 ч.	10	16	16	16	16
Кроссовая подготовка 24 ч.	-	6	6	6	6
Итого:	68 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 - 7 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Основы знаний 18 часов		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе Комплекс ГТО	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека	Познай себя Росто-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.

		Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

Раздел 2. Двигательные умения и навыки 288 часов

Лёгкая атлетика 75 часов

<p>Беговые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. бега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте -сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Метание малого мяча		

	<p>ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	
Развитие выносливости	<p>5 – 7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Развитие скоростно – силовых способностей	5 – 7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	5 – 7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	5 – 7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5 – 7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Овладение организаторскими умениями	<p>5 – 7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
Гимнастика 60 часов		
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Организующие команды и приёмы</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5 – 7 классы Сочетание различных положений рук, ног,</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

	<p>туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5 – 7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

Развитие координационных способностей	5 – 7 классы 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	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5 – 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	5 – 7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	5 – 7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	5 – 7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной	5 – 7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время

физической подготовкой	способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5 – 7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Волейбол 21 час		
Краткая характеристика вида спорта.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Требования к технике безопасности		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 – 7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	5 – 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках. 6 – 7 класс Процесс совершенствования психомоторных	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

	способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	5 – 7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	5 – 7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5 – 7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	5 – 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 – 7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Знания о спортивной игре	5 – 7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5 – 7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5 – 7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол 27 часов		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p>5 класс Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p> <p>6 – 7 класс Дальнейшее закрепление техники</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<p>5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>6 – 7 класс Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	<p>5 – 7 классы Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5 – 7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5 – 7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	<p>5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p>7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>5 – 6 класс Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 87 часов		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
Освоение техники лыжных ходов	<p>5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> <p>6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «Елочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение</p>	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

	<p>дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p> <p>7 класс</p> <p>Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	
Знания	<p>5 – 7 классы</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организм и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузке во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
<p>Беговая подготовка.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, бег по слабопересечённой местности, бег по пересечённой местности.</p>	<p>Кроссовая подготовка 18 часов</p> <p>Бег по пересечённой местности.</p> <p>Бег в чередование с ходьбой.</p> <p>Бег с преодолением препятствий.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
	Раздел 3. Развитие двигательных способностей (в процессе уроков)	
<p>Способы двигательной (физкультурной)</p>	<p><i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость,</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>

деятельности	сила, быстрота, выносливость и ловкость	
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. Комплекс ГТО	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 – 9 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Основы знаний 12 часов		
Физическое развитие человека	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> 8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> 8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма
	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> 8—9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание,	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям

	восприятие, мышление, воображение, память)	
Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> 8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> 8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями 8—9 классы	8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур

	правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Адаптивная физическая культура	8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью чел
История возникновения и формирования физической культуры 8—9 классы	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований

<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</p>	<p>8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>
<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p>	<p><i>Олимпиады: странички истории</i> 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
<p>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы 192 часа</p>		
<p>Футбол 18 часов</p>		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

	9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	
Освоение техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.

		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол 14 часов		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку, 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений,	8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

способностей к согласованию движений и ритму)		
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,

	действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гимнастика 40 часов		
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

	шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесой вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок 9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	ширину, высота 110 см)	
Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей двигательных	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей двигательных	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира

	развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Самостоятельные занятия	8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Лёгкая атлетика 50 часов		
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в высоту	8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных

		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения</p>

	метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 58 часов		
Освоение техники лыжных ходов	8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». 9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных

	<p>Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	<p>тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
Самостоятельные занятия физическими упражнениями (в процессе уроков)		
Утренняя гимнастика	<p>8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
Выбирайте виды спорта	<p>8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров</p>	<p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p>
Тренировку начинаем с разминки	<p>8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p>	<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p>
Повышайте физическую подготовленность	<p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>

	гибкость	
Кроссовая подготовка 12 часов		
Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, бег по слабопересечённой местности, бег по пересечённой местности.	Бег по пересечённой местности. Бег в чередование с ходьбой. Бег с преодолением препятствий.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Содержание учебного 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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание 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.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, футбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Футбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной

направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения

гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Планируемые результаты освоения программы физическая культура (базовый уровень)

5 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 5 - 9 класса должны:

иметь представление:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Выпускник научиться демонстрировать

5 класса

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
Бег 60м. с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 1500м. мин.с	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
Бег 2000м. мин.с	Без учёта времени			Без учёта времени		
Прыжок в длину с места, см	185	175	160	175	160	140
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту, см	110	100	85	105	95	80
Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине, раз				15	10	8
Бег на лыжах 1 км. мин, с	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
Бег на лыжах 2 км.	Без учёта времени			Без учёта времени		
Метание мяча 150 гр., м	34	27	20	21	17	14

6 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
Бег 60м. с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1500м. мин.с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Бег 2000м. мин.с	Без учёта времени			Без учёта времени		

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
Прыжок в длину с места, см	190	180	170	180	165	150
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине, раз				17	14	9
Бег на лыжах 1 км. мин, с	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
Бег на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
Бег на лыжах 3 км.	Без учёта времени			Без учёта времени		
Метание мяча 150 гр., м	36	29	21	23	18	15

7 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
Бег 60м. с	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 1500м. мин.с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег 2000м. мин.с	Без учёта времени			Без учёта времени		
Прыжок в длину с места, см	195	185	175	185	170	155
Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту, см	125	115	100	110	100	90
Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине, раз				19	15	11
Бег на лыжах 1 км. мин, с	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
Бег на лыжах 2 км.	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
Бег на лыжах 3 км.	Без учёта времени			Без учёта времени		
Метание мяча 150 гр., м	39	31	23	26	19	16

8 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
Бег 60м. с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000м. мин.с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Бег 3000м. мин.с	Без учёта времени			Без учёта времени		
Прыжок в длину с места, см	200	190	180	190	175	160
Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту, см	130	120	105	115	105	95
Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	5			
Подтягивание на низкой перекладине, раз Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, раз				20	15	12
				15	10	6
Бег на лыжах 1 км. мин, с	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.30
Бег на лыжах 2 км.	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
Бег на лыжах 3 км.	16.00	17.00	18.00	18.00	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км.	Без учёта времени			Без учёта времени		
Метание мяча 150 гр., м	42	37	28	27	21	17

9 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
Бег 60м. с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000м. мин.с	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
Бег 3000м. мин.с	Без учёта времени			Без учёта времени		
Прыжок в длину с места, см	215	200	190	195	180	170
Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту, см	130	125	110	115	110	100
Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	8	7			
Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, раз				20	15	10
Бег на лыжах 2 км.	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 3 км.	17.00	17.30	19.00	18.00	19.30	20.30
Бег на лыжах 5 км.	Без учёта времени			Без учёта времени		
Метание мяча 150 гр., м	45	40	31	28	23	18

Система оценки планируемых результатов.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствия знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к знаниям по физической культуре, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Проверка и оценка двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения, навыки):

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному

выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся в I – IV четвертях, рабочим план – графиком предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
Действие смыслообразования,
Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

Умение выражать свои мысли,
Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

Целеполагание,
волевая саморегуляция,
коррекция,
оценка качества и уровня усвоения.
Контроль в форме сличения с эталоном.
Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

Умение структурировать знания,
Выделение и формулирование учебной цели.
Поиск и выделение необходимой информации
Синтез, как составление целого из частей
Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса
К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям

младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Тридцать процентов учебных часов проходит в неурочной форме работы, как одно из требований ФГОС. Это такие уроки как: урок – игра, урок – путешествие, игровой проект, подвижные эстафеты, урок – соревнование.

Контроль проходит в форме:

В течении учебного года	В начале и в конце учебного года
Текущие контрольные нормативы Тестирование	Мониторинг (тестирование)

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	- Рабочая программа по физической культуре 5 – 9 классы (автор В. И. Лях, - М: Просвещение 2011 год.)	
1.3.	Лях В.И. Физическая культура.. Учебник для учащихся 5-7 классов средней школы. Москва «Просвещение» 2015г.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.3.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.4.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	<i>Дополнительная литература для обучающихся</i>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	<i>Технические средства обучения</i>	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П

5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	П
5.7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.8.	Палка гимнастическая	К
5.9.	Скакалка детская	К
5.10.	Мат гимнастический	П
5.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.12.	Кегли	К
5.13.	Обруч пластиковый детский	Д
5.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Рулетка измерительная	К
5.17.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.18.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.19.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.20.	Сетка волейбольная	Д
5.21.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – компле

Тематическое планирование 5 класс 68 часов

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Дата	
					Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
Знания о физической культуре 1 час									
1	1.Организационно-методические требования на уроках Ф.К., правила по ТБ на школьных уроках, а так же на уроках по л/атлетике. 2.Высокий старт. 3.Развитие двигательных способностей	Вводный	Организационно-методические требования на уроках Ф.К. Техника высокого старта. Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки	Ознакомление учеников с организационно-методическим и требованиями применяемым и на уроках. Повторение высокого старта.	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять высокий старт Уметь выполнять упражнения по методу круговой тренировки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять высокий старт.	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	03.09	03.09
Легкая атлетика 8 часов									
	1.Техника	Урок -	Беговая	Учить бегу в	Знать, как про-	Коммуникативные:	Развитие этических		

2	высокого старта, бег по дистанции. 2. Развитие двигательных способностей (скоростно-силовых).	соревнование Контрольный	разминка, тестирование бега на 30 м. с высокого старта, прыжки с места, подтягивание, развитие двигательных способностей	равномерном темпе по дистанции до 500 метров; закрепить навык выполнения высокого старта стартового ускорения.. Мальчики: «5» - 5,0 «4» - 6,1 «3» - 6,3 Девочки: «5» - 5,1 «4» - 6,3 «3» - 6,4	ходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, прыжки с места, подтягивание. Бег 30м:	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, прыжки с места, подтягивание.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	07.09	07.09
3	1. Высокий старт. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Развитие двигательных способностей (выносливость)	Комбинированный Учётный	Высокий старт (10-15м). Бег на результат 1000м. ОРУ СБУ. Эстафетный бег, Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств	Закрепить прыжок в длину с разбега, учить развивать выносливости на 1000 метров. Бег 60м: Мальчики:	Знать технику высокого старта. Уметь прыгать в длину с 7-9 беговых шагов. Бег 60м:	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, само-	10.09	10.09

				«5» - 10,2 «4» - 10,5 «3» - 11,3 Девочки: «5» - 10,3 «4» - 11,0 «3» - 11,5		сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять высокого старта, отталкивание в прыжках в длину с разбега.	стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
4	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Метание малого мяча с трёх шагов разбега. 3. Развитие двигательных способностей (быстрота)	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шаговых разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие быстроты. Подвижная игра «Метко в цель».	Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега. совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют, Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мяча на дальность с трёх шагов разбега, прыгать в длину с разбега.	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	14.09	14.09
5	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Метание малого мяча с трёх шагов разбега.	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шаговых разбега. Приземление.	Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют,	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	17.09	17.09

	3. Развитие двигательных способностей (быстрота)		Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие быстроты. Подвижная игра «Метко в цель».	совершенство метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега	осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мяча на дальность с трёх шагов разбега, прыгать в длину с разбега.	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		
6	1. Метание малого мяча с трёх шагов разбега. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Развитие двигательных способностей	Комбинированный Учётный	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие быстроты.	Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега. совершенство метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Прыжок в длину с разбега: Мальчики: «5» - 3,4м «4» - 3,0м	Знать, как проходит тестирование по прыжкам в длину с разбега. Уметь выполнять метание малого мяча с трёх шагов разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование в прыжках в длину с разбега, метать мяч с трёх шагов разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	21.09	21.09

				«3» - 2,6м Девочки: «5» - 3,0м «4» - 2,6м «3» - 2,2м					
7	1.Метание мяча на дальность 2.Развитие двигательных способностей (выносливость, сила).	Комбинированный	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. ОРУ, СБУ. Развитие двигательных способностей (выносливость, сила).	совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м	Уметь выполнять метание малого мяча с трёх шагов разбега.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять метание малого мяча с трёх шагов разбега. Развитие двигательных способностей (выносливость, сила).	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.	24.09	24.09
8	1.Метание малого мяча с трёх шагов разбега. 2.Развитие двигательных	Урок - соревнование Учётный	Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки. Метание малого	Учёт метания малого мяча с трёх шагов разбега на дальность.	Уметь выполнять метание малого мяча с трёх шагов разбега.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	28.09	28.09

	способностей		мяча с трёх шагов разбега – тестирование. Подвижные игры	Метание мяча: Мальчики: «5» - 25м «4» - 22м «3» - 19м Девочки: «5» - 22м «4» - 19м «3» - 16м		Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять технически правильно метание малого мяча с трёх шагов разбега.	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		
9	1.Бег 1000 м/мин. 2.Метание малого мяча в цель.	Комбинированный Учёт ный	Развивать выносливость, тестирование в беге на 1000 м., Знакомство с метанием мяча в цель.	Учёт технике бега на дистанции 1000 м. Учить метанию малого мяча в цель. Бег 1000м: Мальчики: «5» - 4,30 «4» - 5,00 «3» - 5,30 Девочки: «5» - 5,00 «4» - 5,30 «3» - 6,00	Уметь выполнять метание малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками	01.10	01.10

Способы физической деятельности 1 час									
10	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Изучение нового материала	Выполнения гимнастические упражнения; Регулировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений. Проводить самостоятельно подвижные игры.	Учить учащихся организовывать и проводить самостоятельные занятия по физической культурой	Научатся: - выполнять гимнастические упражнения; - регулировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	<i>05.10</i>	<i>05.10</i>
Футбол 7 часов									
11	1.Стойка игрока. 2.Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты	Изучение нового материала.	Разминка в движении, перемещение в различных положениях, правила спортивной игры	Разучить стойку игрока и перемещение в различном способом.	Знать, какие варианты перемещения существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять	Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	<i>08.10</i>	<i>08.10</i>

	из различных положений.	Урок - игра	«Футбол»			действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты перемещения, играть в спортивную игру «Футбол»	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
12	1.Удары по катящемуся мячу. 2.Остановка катящегося внутренней стороной стопы и подошвой.	Урок - игра	Удары по катящемуся мячу, остановка катящегося внутренней стороной стопы и подошвой.	Разучить технику удара по катящемуся мячу и остановка катящегося мяча.	Знать и уметь наносить удары по катящемуся мячу варианты остановки катящегося мяча в игре «Футбол»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	12.10	12.10
13	1.Ведение мяча по прямой. 2.Ведение мяча с изменением направления	Урок - игра	Разминка с мячом, отработка ведения мяча в различных направлениях	Совершенствование и отработка техники ведения мяча.	Знать технику ведения мяча. правила спортивной игры в «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и	15.10	15.10

	движения и скорости ведения без сопротивления.					и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: вести мяч с изменением направления используя правила игры в «Футбол»	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
14	1.Отбор мяча. 2.Удары по воротам на точность.	Урок - игра	Разминка с мячом, отбор мяча, удары по воротам на точность.	Совершенствование отбора мяча у соперника, отработка техники удара по воротам.	Уметь отбирать мяч у соперника, наносить удары по воротам	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: Отбирать мяч у соперника, наносить удары по воротам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	19.10	19.10

15	1.Игра в защите. 2.Игра вратаря	Урок - игра	Разучивание разминки с мячом в движении. Игра в защите, игра вратаря.	Совершенство вание игры в защите, отработать игру вратаря.	Знать действие игрока в защите, уметь ловить мяч в воротах, Знать, какие футбольные упражнения бывают.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в защите и в воротах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	22.10	22.10
16	1.Нападение в игровых заданиях 2.Развитие двигательных способностей	Урок - игра	Повторение разминки с мячом в движении. Футбольные упражнения	Совершенство вание игровых заданий.	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила спортивной игры в«Футбол»	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	26.10	26.10

						выполнять футбольные упражнения в парах, играть в спортивную игру «Футбол»			
17	1. Учебная игра в мини-футбол.	Урок - соревнование	Разминка с мячом в парах, футбольные упражнения, Учебная игра в мини-футбол.	Учёт техники спортивной игры «Футбол»	Знать, как выполняются футбольные комбинации, правила спортивной игры «Футбол»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: выполнять футбольные комбинации, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	29.10	29.10
Знания о физической культуре 1 час									
18	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	Изучение нового материала	Беседа с обучающимися об мифах и легендах Олимпийских игр древности.	Ознакомление обучающихся с мифами и легендами Олимпийских игр древности	Знать историю Олимпийских игр древности, о мифах и легендах.	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и	Социальная компетентность как готовность к решению моральных диалемм,	09.11	09.11

		риала Урок – путе шеств ие в мир древн ей Олим пиад ы				умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок). Коммуникативные: взаимодействие – строить монологические высказывания	устойчивое следование в поведении социальным нормам		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика 14 часов

Строевые упражнения, висы 4 часа

19	Правила ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. История гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Значение гимнастических упражнений для	Беседа с учащимися о гимнастике вспомнить общеразвивающие упражнения с предметами. Изучить строевые упр. в перестроении	Знать выполнение комбинации из разученных элементов, строевые упражнения. Знать теоретические сведения о гимнастике	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять строевые	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	12.11	12.11
----	---	---------------------------	---	---	---	---	--	-------	-------

			сохранения правильной осанки. Подвижная игра: «Запрещенное движение».	.		упражнения, ОРУ с предметами.	нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
20	1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением.. 2.Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висячем положении. 3.Развитие силовых способностей	Решение частных задач	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Перестроение из колонны по одному в колонну по два. МАЛЬЧИКИ: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание прямых ног ДЕВОЧКИ: смешанные висы. Подтягивание из висячего положения. Подвижная игра: «Прыжок за прыжком». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых	Совершенствование строевых упражнений, упражнения в висах.	Знать и выполнять строевые упражнения, технически правильно выполнять висы прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять смешанные висы. Подтягивание из висячего положения, висы согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	16.11	16.11

			способностей.						
21	<p>1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением.</p> <p>2.Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).</p> <p>3.Развитие силовых способностей</p>	<p>Решение частных задач.</p> <p>Учётный</p>	<p>Выполнение команд: «Полшаг!», «Полный шаг!». Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением (учёт) ОРУ в движении.</p> <p>МАЛЬЧИКИ: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног</p> <p>ДЕВОЧКИ: смешанные висы. Подтягивание из виса лежа.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>Учёт строевых упражнений, Совершенствование упражнения в висах.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, технически правильно выполнять висы прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание.</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять смешанные висы. Подтягивание из виса лежа, висы согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	19.11	19.11

22	Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки	Урок - соревнование	ОРУ на месте. Вис согнувшись (м), смешанные висы (д). подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе (м). развитие силовых способностей.	Учёт упражнения в висах. Учёт в подтягивание, М высокая перекладина, Д низкая Мальчики: «5» - 6 р. «4» - 4 р. «3» - 1 р. Девочки: «5» - 19 р. «4» - 10 р. «3» - 4 р.	Уметь технически правильно выполнять висы прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Тестирование в подтягивании высокая и низкая перекладина мальчики и девочки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	23.11	23.11
<i>Строевые упражнения, опорный прыжок 5 часов</i>									
23	1.Строевые упражнения 2. ОРУ с предметами на месте. 3.Вскок в упор присев. 4.Развитие силовых	Изучение нового материала	Повороты на месте «Направо», «Налево», «Кругом» ОРУ с гимнастическим и палками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижная игра:	Совершенствование строевых упражнений, разучить опорный прыжок, развитие силовых способностей	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевые упражнения	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	26.11	26.11

	способностей		«Удочка». Развитие силовых способностей.	. (Козел в ширину, высота 80-100см)		осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять опорный прыжок «Прыжок в упор присев»	ситуациях		
24	1.Строевые упражнения. 2. ОРУ с предметами на месте. 3.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. 4.Развитие силовых способностей.	Решение частных задач. Тестирование.	Повороты на месте «Направо», «Налево», «Кругом» ОРУ с гимнастическим и палками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. . Подвижные игры: «Кто обгонит?», «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	Совершенствование строевых упражнений, совершенствование опорного прыжка, развитие силовых способностей Провести комплекс ОРУ с предметами (гимнастические палки) тестирование	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевые упражнения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять опорный прыжок «Прыжок в упор присев» и строевые упражнения. Тестирование ОРУ с гимнастическими палками.	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	30.11	30.11
25	1.Строевые упражнения. 2. ОРУ с	Решение частных	Повороты на месте «Направо»,	Совершенствование строевых	Уметь выполнять технически	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и	Развитие мотивов учебной деятельности и	03.12	03.12

	предметами на месте. 3. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. 4. Развитие силовых способностей	ых задач. Тестирование	«Налево», «Кругом». ОРУ с мячами. Тестирование вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Уточка». Развитие силовых способностей.	упражнений, Оценка техники выполнения опорного прыжка. Козел в ширину высота 80-100 см.	правильно опорный прыжок, строевые упражнения. Уметь выполнять силовые упражнения	способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: тестирование опорного прыжка «Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись».	осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
26	Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки	Урок - соревнование	Работа по станциям: «Сила», «Пресс», «Прыжки», «Скакалка», «Отжимание», «Обруч»	Совершенствовать развитие двигательных способностей	Знать технику правильного выполнения упражнений по методу круговой тренировки.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Прыжки по полоскам»	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	07.12	07.12

							социальных ситуациях		
27	Подвижные игры и эстафеты	Урок - игра	Подвижные игры по выбору учащихся	Развитие скоростно-силовых способностей, силовых, координации, быстроты.	Знать технику правильного выполнения упражнений.	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: уметь играть в подвижные игры.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	10.12	10.12
<i>Акробатика 5 часов</i>									
28	1.Строевой шаг. 2.Кувырок вперед. 3.ОРУ в движении. 4.Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Изучение нового материала.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подвижная игра: «Два лагеря».	Разучить строевой шаг и кувырок вперёд.	Знать технику выполнения кувырка вперед.	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять строевой шаг и акробатическое упражнение, играть в подвижную игру</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей,	14.12	14.12

						«Парашютисты»	ценностей и чувств		
29	1.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2.ОРУ в движении. 3.Развитие координационных способностей. 4.Теоритические сведения.	Решение частных задач. Викторина	Строевой шаг. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра: «Челнок». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать строевой шаг, кувырки вперед, назад. Разучить стойку на лопатках. Викторина (гимнастика)	Знать выполнение кувырка вперед и назад, уметь выполнять строевой шаг, Знать выполнение стойки на лопатках.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять акробатические упражнения, строевые упражнения, играть в подвижную игру «Челнок»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	17.12	17.12
30	1.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2.ОРУ в движении. 3.Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Учетный	Строевой шаг. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках.	Уметь выполнение кувырка вперед и назад, уметь выполнять строевой шаг, Уметь выполнение стойки на лопатках	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование акробатические	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	21.12	21.12

						упражнения	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
31	Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки	Комбинированный	Работа по станциям: «Сила», «Пресс», «Прыжки», «Скакалка», «Отжимание», «Обруч»	Совершенствовать развитие двигательных способностей	Знать технику правильного выполнения упражнений по методу круговой тренировки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	24.12	24.12
32	Подвижные игры и эстафеты.	Урок – эстафеты.	Подвижные игры по выбору учащихся	Развитие скоростно-силовых способностей	Знать технику правильного выполнения упражнений.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	28.12	28.12

				, силовых, координации, быстроты.		форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь играть в подвижные игры и подводить итоги четверти	нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками		
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	---	--	--

Способы физической деятельности 1 час

33	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	обобщение и систематизация знаний	Работа с учебником как организовывать и проводить самостоятельные упражнения по физической культуре.	Как вести себя во время самостоятельных занятий Как развить двигательные способности по средствам ОРУ. Как правильно играть в подвижные игры.	Знать правила организации и проведения самостоятельных упражнений по физической культуре.	Коммуникативные – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия. Регулятивные: составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. свои действия. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы	начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни	11.01	11.01
----	---	-----------------------------------	--	--	---	--	---	-------	-------

						решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.			
Лыжная подготовка 29 часов									
34	.ТБ на уроках по лыжной подготовке. 2. Теория о лыжном спорте 3. Подбор лыжного инвентаря	Изучение нового материала	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Виды лыжного спорта Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку	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 и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки.	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	14.01	14.01

35	1. Попеременный двушажный ход	Комбинированный	Отработка попеременного двушажного хода, одновременного двушажного хода,	Совершенствование попеременного двушажного хода, учить скальзящему шагу с перемещением палок в одновременном двушажном ходе.	Знать технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходами. Знать технику переход из высокой стойки в низкую во время спуска.	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	18.01	18.01
36	1. Одновременный двушажный ход. 2. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска		переход из высокой стойки в низкую во время спуска.	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Оценить строевые упражнения с лыжами				21.01	21.01
37	1. Попеременный двушажный ход	Решение частных задач. Изучение нового	Попеременный двушажный ход, Подъём на склон «Елочкой», при спуске торможение упором.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Разучить подъём на склон «Елочкой» и	Знать технику подъема на склон «елочкой», технику торможения «плутом», технику попеременно-двушажного	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за	25.01	25.01

38	1.Торможение упором 2.Подъём «Елочкой»	материала		при спуске торможение упором.	хода	формулировать познавательные цели. Познавательные: подниматься на склон «елочкой», тормозить на лыжах «Плугом»	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	28.01	28.01
39	1.Одновременный двухшажный ход 2.Коньковый ход (палки прижаты к туловищу). 3. Подъём «Елочкой» 4. Торможение упором	Решение частных задач. Изучение нового материала	Движение маховой ноги и наклона туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе подъём «Елочкой» Торможение упором. Коньковый ход.	Разучить коньковый ход (палки прижаты к туловищу). Совершенствовать Одновременный двухшажный ход. Подъём «Елочкой» и торможение упором	Знать технику подъема на склон «елочкой», технику торможения упором, технику одновременно-двухшажного хода. Знать технику передвижения коньковым ходом.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным и коньковым ходами, кататься 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	01.02	01.02
40	1. Подъём «Елочкой» 2. Торможение упором							04.02	04.02

41	1. Одновременный двухшажный ход.	Решение частных задач. Оценочный	Выполнение одновременного двухшажного хода, попеременно - двухшажного хода. Учить сведению коленей и постановке лыж на внутренние ребро в торможение «Плугом».	Совершенствовать технику попеременно - двухшажного хода. Оценить технику передвижения одновременным двухшажным ходом.	Знать технику передвижения на лыжах способом одновременного двухшажного хода. Уметь тормозить «Плугом»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным и попеременным двухшажным ходами, спускаться с горы и тормозить «Плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и ЗОЖ	08.02	08.02
42	1. Попеременно двухшажный ход. 2. Торможение «Плугом».							11.02	11.02
43	1. Торможение «Плугом» 2. Передвижение на лыжах 1 км.	Урок - соревнование Оценочный	Выполнение на оценку - технику торможения плугом. Передвижение дистанции на лыжах 1 км. Мальчики: «5» - 6,30 «4» - 7,00 «3» - 7,40 Девочки:	Оценить технику торможения «Плугом». Развивать выносливость	Знать и уметь выполнять технически правильно торможение «Плугом», как распределять силы на дистанции 1 км	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	15.02	15.02
	1. Торможение								

44	«Плугом» 2.Передвижение на лыжах 1 км.		«5» - 7,00 «4» - 7,30 «3» - 8,10			субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами	нормах, социальной справедливости и свободе	18.02	18.02
45	1.Попеременный двушажный ход.	Решение частных задач. Оценочный	Выполнение на оценку попеременный двушажный ход. Скользящий шаг в коньковом ходе.	Оценка техники попеременного двухшажного хода, продолжить учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе.	Знать технику передвижения попеременным двухшажным ходом и скольжение в коньковом ходе.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и коньковым ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	22.02	20.02
46	1.Скользкий шаг в коньковом ходе без палок								
47	1.Скользкий шаг в коньковом ходе без палок	Решение частных задач.	Скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок, равномерное передвижение на лыжах до 2,5 км.	Совершенствовать технику конькового хода, развивать выносливость и подготовиться к контрольному	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2,5 км на лыжах, технику конькового хода.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за	01.03	01.03

				нормативу.		сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2,5 км на лыжах, распределять силы. Передвигаться коньковым ходом.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
48	1. Прохождение дистанции до 2,5 км. без учёта времени							04.03	04.03
49	1. Прохождение дистанции 2 км.	Урок - соревнование Оценочный	Отработка спуска с горы в различных стойках Сдача контрольного норматива на дистанции 2 км. Мальчики: «5» - 14,30 «4» - 15,00 «3» - 15,30 Девочки: «5» - 15,00 «4» - 15,30 «3» - 16,00	Совершенствовать технику спуска с горы в высокой, средней и низкой стойках.	Знать технику передвижения попеременным ходом, спуск с горы в различных стойках, как распределять силы на дистанции 2 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 2 км на лыжах. Спуск с го горы в различных стойках.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	11.03	11.03
50	1. Спуск с горы в высокой стойке, средней, низкой.							15.03	15.03
51	1. Равномерное передвижение до 3 км.	Комбинированный	Равномерное передвижение до 3 км. без учёта времени. Подвижные игры по выбору	Совершенствовать технику изученных ходов, развивать выносливость	Знать технику и уметь передвигаться изученными ходами, развивать	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	18.03	18.03

			учащихся, подведение итогов четверти.	.	выносливость, знать правила подвижных игр на лыжах.	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «Ёлочкой», спускаться со склона в низкой стойке.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
52	1.Подведение итогов лыжной подготовки.							22.03	22.03

Легкая атлетика 4 часов

53	1.Прыжок в высоту способом «перешагивания» 2.Метание мяча в горизонтальную цель. 3.Развитие двигательных способностей	Изучение нового материала	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с бокового разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие двигательных способностей (скоростно-силовых).	Разучить прыжок в высоту способом «перешагивания». Продолжить обучение в метании мяча в горизонтальную цель.	Знать технику прыжка в высоту, уметь метать мяч в горизонтальную цель, знать как правильно выполнять скоростно-силовые упражнения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: соблюдать организационно-методические требования на уроках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	01.04	01.04
----	---	---------------------------	--	--	--	--	--	-------	-------

						лёгкой атлетике, выполнять упражнение для развития скоростно-силовой подготовки.			
54	1.Прыжок в высоту. 2.Высокий старт, стартовый разгон 3.Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (подбор разбега и отталкивания). СБУ ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания», совершенствовать технику высокого старта и стартовый разгон	Знать технику прыжка в высоту с разбега, высокий старт и стартовый разгон.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания», технику высокого старта и стартовый разгон. Играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	05.04	05.04
55	1. Прыжок в высоту 2.Высокий старт, челночный бег 3*10 3.Развитие двигательных	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки). СБУ ОРУ в	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания», совершенствовать	Знать технику прыжка в высоту с разбега, высокий старт и челночный бег, правила подвижных игр	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	08.04	08.04

	способностей		движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	вать технику высокого старта и челночный бег 3*10 м/сек		ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега, играть в подвижные игры. Выполнять челночный бег	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
56	1.Высокий старт, челночный бег 3*10 2.Прыжок в высоту способом «перешагивания» 3. Развитие двигательных способностей	Комбинированный Оценочный	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки). СБУ ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту способом «перешагивания». Мальчики: «5» - 105 «4» - 95 «3» - 85 Девочки: «5» - 100 «4» - 90 «3» -80	Знать и уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега, способом «перешагивания».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту на результат, играть в подвижные игры	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	12.04	12.04
Способы физической деятельности 1 час									
57	Самостоятельные игры и развлечения	Обобщение и систематизация	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте (разной	учить технически правильному владению	Научиться правильно выпускать мяч из рук, катить	Коммуникативные – осуществлять контроль за работой членов команды и	начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся	15.04	15.04

		матизация знаний	высоты отскока). Ведение ведущей и неведущей рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	мяча.	мяч точно напарнику, принимать мяч двумя руками	координировать свои действия. Регулятивные: составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	мире, мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни		
Волейбол 3 часа.									
58	1.Правила ТБ при занятиях волейболом. 2.Передача мяча сверху двумя руками на месте 3. Прием и передача мяча снизу двумя руками:	Урок - игра	Стойка игрока. Передвижения в стойке . Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты с передачами мяча.	Совершенствовать технические приёмы с мячом.	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила игры в «Волейбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	19.04	19.04

						подвижные игры с мячами, в игру «Пионербол»			
59	1.Передача мяча сверху двумя руками на месте. 2..Прием и передача мяча снизу двумя руками: 3.Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м. от сетки.	Урок - игра Оценочный	Стойка игрока. Передвижения в стойке .. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м.от сетки. Эстафеты с передачами мяча	Совершенствовать технические приёмы с мячом. Разучить нижнюю прямую подачу мяча. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу. Правила игры в «Волейбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Волейбол» по упрощённым правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	22.04	22.04
60	Учебно – тренировочная игра	Обобщение и систематизация знаний и	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Оценка техники владения мячом в игре.	Знать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	26.04	26.04

		уменьий. Урок – соревнование	Нижняя прямая подача с 3-6 м.от сетки. Эстафеты.			самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Волейбол» по упрощённым правилам	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
--	--	---------------------------------	--	--	--	---	---	--	--

Знания о физической культуре 1 час

61	Физическое развитие человека, основные показатели.	Изучение новых знаний.	Как следить за выполнением физических упражнений в домашних условиях?	Учить выполнять и контролировать все разученные упражнения самостоятельно, соблюдать правила безопасности	Знать и уметь как контролировать выполнение упражнений самостоятельно, применять физические упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	29.04	29.04
----	--	------------------------	---	---	--	---	--	-------	-------

						<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть уровень знаний, его временных характеристик.</p> <p>Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов выделения существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение.</p>			
Легкая атлетика 7 часов									
62	1.Метание мяча с трёх шагов разбега. 2. Прыжок в длину с разбега	Комбинированный Оценочный	Обучение оттапливанию в прыжке в длину способом «согнув ноги»,	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и	Знать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча с трёх шагов	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	06.05	13.05

	3. Развитие двигательных качеств 4. Бег 60 м/сек	чный	прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с трёх шагов разбега, ОРУ в движении. СБУ. Оценить бег на 60 м/сек. Развитие скоростно-силовых качеств	метание мяча на дальность. Оценить технику бега на 60 м/сек. Мальчики: «5» - 10,2 «4» - 10,5 «3» - 11,3 Девочки: «5» - 10,3 «4» - 11,0 «3» - 11,5	разбега, знать как проходит тестирование бега 60 м.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бег 60 м. на время, выполнять прыжки и метание	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		
63	1. Метание малого мяча на дальность 2. Прыжок в длину с разбега 3. Развитие двигательных качеств	Комбинированный	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега на результат. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств, ОРУ в движении.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча на дальность.	Знать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча с трёх шагов разбега, уметь выполнять упражнения для развития силовых способностей	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять прыжка в длину с разбега и метание мяча на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	07.05	13.05

64	<p>1. Метание малого мяча на дальность</p> <p>2. Прыжок в длину с разбега</p> <p>3. Развитие двигательных качеств</p>	<p>Комбинированный</p> <p>Оценочный</p>	<p>ОРУ. СБУ.</p> <p>Прыжок с 7-9 шагов разбега на результат.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Тестирование прыжка в длину с разбега.</p> <p>Мальчики:</p> <p>«5» - 3,4м</p> <p>«4» - 3,0м</p> <p>«3» - 2,6м</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» - 3,0м</p> <p>«4» - 2,6м</p> <p>«3» - 2,2м</p> <p>Совершенствовать метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>Знать как прыгать в длину и метать мяч на дальность.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с разбега, метать мяч на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>	<p>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, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	13.05	17.05
----	---	---	--	---	---	--	--	-------	-------

65	1.Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега 2. Развитие двигательных качеств.	Комбинированный Оценочный	Метание малого мяча на дальность с 3-5 бросковых шагов на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метать мяч на дальность. Использовать в организации и проведении самостоятельных форм занятий Метание мяча: Мальчики: «5» - 25м «4» - 22м «3» - 19м Девочки: «5» - 22м «4» - 19м «3» - 16м	Знать как метать мяч на дальность. Знать, как проходит тестирование метания Знать правила игры.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность, играть в подвижную игру «Кто дальше бросит»	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	17.05	17.05
66	Промежуточная аттестация в форме мониторинга. Бег 30 м/сек Бег 1000 м/мин. Развитие двигательных способностей	Комбинированный Оценочный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. на результат. Бег на результат 30 м. СБУ. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Правила соревнований	Совершенствовать технику бега, развивать выносливость	Знать, как происходит тестирование бега на 1000 м. Знать как бегать в равномерном темпе на 1000м. бег 30 метров.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	20.05	20.05

						пробегать дистанцию 1000 м, играть в подвижные игры	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
67	Промежуточная аттестация в форме мониторинга. Подтягивание, Подъём туловища за 30сек., прыжки с мета..	Оценочный. Тестирование	Высокий старт (10-15м). ОРУ СБУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание (М), Подъём туловища за 30сек (Д)	Сдача контрольных нормативов (мониторинг) по окончании учебного года	Знать технику прыжка в длину с места, подтягивания (М) и подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.,	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять подтягивания (М) и подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., бег 30 метров.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	24.05	24.05
68	1.Развитие двигательных качеств. 2.Подведение итогов за учебный год. 3.Задание на летние каникулы.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, подведение итогов за учебный год, задание на летние	Совершенствование изученной техники при выполнении упражнений, учиться подводить итоги.	Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	27.05	27.05

			каникулы.			<p>познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года</p>	<p>социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
--	--	--	-----------	--	--	--	--	--	--

тематическое планирование 7 класс 102 часа

№ уро-ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Дата	
					Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
Знания о физической культуре 1 час									
1	Инструктаж по ОТ ТБ на уроках лёгкой атлетике Олимпийские игры современности.	Ввод-ный	Беседа об охране труда. Изучение учебника «Твой Олимпийский учебник».	Теоретические сведения	Знать основные пункты по ОТ.. Изучить как возрождались Олимпийские игры современности .	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	03.09	03.09
Легкая атлетика 10 часов									
2	1.Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.Развитие двигательных качеств (тесты)	Комбинированный	Правила поведения.. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: (Бег 30м. Прыжок в длину с места. Подтягивание)	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Повторение низкого старта. Сдача тестов (мониторинг). Тестирование бег 30 м М: 5 – 5,0 4 – 5,2	Научится: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; Сдать тестирование. .	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью <i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	04.09	04.09

				<p>3 – 5,6 Д: 5 – 5,2 4 – 5,6 3 – 6,0</p> <p>Тестирование прыжок в длину с места /см/ М: 5 – 195 4 – 185 3 – 175 Д: 5 – 185 4 – 170 3 – 155</p> <p>Тестирование подтягивание М М: 5 – 8 4 – 5 3 – 4</p> <p>Пресс 30 сек. Д: 5 – 20 4 – 17 3 – 15</p>		<p>соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p>			
3	<p>1.Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств</p>	Комбинированный	<p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шаговых разбега. Отталкивание</p>	<p>Закрепление техники низкого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-40 метров. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега</p>	<p>Научится: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 30 м., выполнять прыжки в длину с</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют</p>	<p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.</p>	07.09	07.09

					разбега.	технику беговых и прыжковых упражнений			
4	1. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. 2. Прыжок в длину с разбега. 3. Метание малого мяча на дальность. 4. Развитие двигательных качеств	Комбинированный Оценочный	Тестирование бег 60 м Беговая разминка, тестирование бега на 60 м. с низкого старта, Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шаговых разбега. Отталкивание. Приземление. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Тестирование бег 60 м М: 5 – 9,4 4 – 10,2 3 – 11,0 Д: 5 – 9,8 4 – 10,4 3 – 11,2	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с низкого старта. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют.	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение <i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу <i>Познавательные:</i> общеучебные - используют общие приемы решения поставленных задач.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.	10.09	10.09
5	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание малого мяча с разбега. 3. Развитие двигательных качеств (выносливость)	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шаговых разбега. Полёт. Приземление. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. ОРУ, СБУ.	Тестирование бег 1000 м/мин М: 5 – 4,30 4 – 4,50 3 – 5,00 Д: 5 – 4,40 4 – 5,00 3 – 6,00 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и технику метания	Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют. Уметь, выполнять прыжок в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия. <i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя	11.09	11.09

				малого мяча на дальность.		ошибки. <i>Познавательные:</i> общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач.	из принятых этических и моральных норм поведения.		
6	1.Метаним мяча на дальность с разбега. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств	Комбинированный Оценочный	Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и технике метания на дальность. Контрольный норматив в прыжках в длину с разбега: Мальчики: 5 - 360 , 4 - 340 , 3 - 320 . Девочки: 5 - 340 , 4 - 320 , 3 - 300	Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют. Научится выполнять полёта и приземление в прыжках в длину с разбега. Выполнить контрольный норматив.	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения полностью и точно с выражением своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольное упражнение - в прыжках в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	14.09	14.09
7	1.Метание малого мяча на дальность 2.Развитие двигательных качеств (выносливости, силы).	Комбинированный	Метание малого мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние	Совершенствовать технику метания мяча с разбега.	Знать, технику метания малого мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние, технику бега	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения. <i>Регулятивные:</i> планирование - определяют общую	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и	17.09	17.09

					на длинную дистанцию.	цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают <i>Познавательные:</i> результат. общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.	моральных норм поведения		
8	1.Метание мяча на дальность с разбега. 2.Развитие двигательных способностей (выносливость, сила)	Урок соревнования Оценочный	Метание малого мяча на результат с 3 – х шагов разбег Бег в равномерном темпе до1500м. без учёта времени.	Контрольный норматив в метании малого мяча /150 г./ с разбега /м/ М: 5 – 39,00 4 – 31,00 3 – 23,00 Д: 5 – 26,00 4 – 19,00 3 – 16,00 Развитие двигательных способностей	Научиться технике метания малого мяча на дальность с 3 – х шагов разбега; знать технику бега на длинную дистанцию.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Лапта», пробегать длинную дистанцию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	18.09	18.09
9	1. Бег 1500 м/мин 2. Метание мяча в цель	Урок - соревнования	Техника выполнения метания малого	Обучение метанию малого мяча в	Научиться: выполнять правильную	<i>Коммуникативные:</i> :задают вопросы, обращаются за	Способность самооценивать свои действия.	21.09	21.09

		Оценочный	мяча на вертикальную цель. Учет в беге на 1500 м. ОРУ.	вертикальную цель (1x1) с 8-10 метров. Контрольный норматив в беге на 1500 метров. М: 5 – 7,00 4 – 7,30 3 – 8,00 Д: 5 – 7,30 4 – 8,00 3 – 8,30	стойку при метании мяча Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию.	помощью; формулируют собственное мнение <i>Регулятивные:</i> выполняют прыжок в высоту, согласно освоенной техники прыжка. : <i>Познавательные:</i> общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;			
10	1.Метание малого мяча в цель. 2.Развитие двигательных качеств (скоростно-силовых)	Комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8–10 м. Игры по выбору обучающихся.	Совершенствовать технику метания малого мяча в горизонтальную цель.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения при подвижных играх.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в цель, играть в подвижные игры.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	24.09	24.09
11	1. Метание малого мяча на дальность 2.Развитие двигательных способностей 3 Правила соревнований по л/атлетике	Комбинированный	Метания мяча на дальность с разбега. Техника движения предплечья метаемой руки (в заключительной части броска).	Совершенствование метания мяча с 3 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Игра «Лапта».	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений;	<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	Получают начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	25.09	25.09

			Подвижные игры.		соблюдать правила поведения игры. Знать: Правила соревнований по л/атлетике	<i>Регулятивные:</i> описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения.			
--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--

Футбол 9 часов

12	1.Правила игры 2.Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. 3.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Изучение нового материала	Правила игры в «Футбол». Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Разучить удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Разучить остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Узнать: историю и правила игры в «Футбол». Уметь наносить удары по мячу, делать остановку катящегося мяча.	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение <i>Регулятивные:</i> формулируют и удерживают учебную задачу. <i>Познавательные:</i> изучают правила техники безопасности при игре футбол и правила игры.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	28.09	28.09
----	--	---------------------------	--	---	--	---	---	-------	-------

						Знакомятся с историей футбола.			
13	1.Ведение мяча с изменением направления. 2.Комбинации из основных элементов.	Урок - игра	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.. Эстафеты. Подвижная игра «Невод»	Закрепить элементы техники удара и остановки катящегося мяча.	Знать технику удара и остановки катящегося мяча, эстафет и подвижной игры.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий <i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. <i>Познавательные:</i> изучение правил 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	01.10	01.10
14	1.Ведение мяча с изменением направления. 2.Развитие двигательных способностей	Изучение нового материала	Разминка с мячом, отработка ведения мяча в различных направлениях	Разучить технику ведения мяча с изменением направления	Уметь вести мяч с изменением направления в игре «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в спортивную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	02.10	02.10

						игру «Футбол» по всем правилам.	разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
15	1.Удары по неподвижному и катящемуся мячу. 2.Остановка катящегося мяча.	Урок - игра Оценочный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося внутренней стороной стопы и подошвой, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Закрепить технику удара по катящемуся мячу и остановка катящегося мяча Учет по комбинации из основных элементов	Знать и уметь наносить удары по неподвижному и катящемуся мячу варианты остановки катящегося мяча в игре «Футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	05.10	05.10
16	1.Ведение мяча с изменением направления. 2.Развитие двигательных способностей	Урок - игра	Разминка с мячом, отработка ведения мяча в различных направлениях	Совершенствование и отработка техники ведения мяча.	Знать технику ведения мяча. правила спортивной игры в «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого	08.10	08.10

						как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты ведения мяча.	содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения		
17	1.Удары по мячу и остановка мяча 2.Подвижные игры	Урок – игра. Оценочный	Разминка с мячом, отбор мяча, удары по мячу и остановка.	Совершенствовать удары по мячу и остановка мяча. Оценить технику.	Уметь наносить удары по мячу и остановку мяча	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> наносить удары по мячу и делать остановку мяча. Играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	09.10	09.10
18	1.Ведение с пассивным сопротивлением защитника. 2.Удары по неподвижному мячу внешней	Урок - игра	Разминка. ведение с пассивным сопротивлением защитника. Удары по неподвижному мячу внешней	Совершенствование основных элементов.	Уметь вести мяч с пассивным сопротивлением защитника. Наносить удары по	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий:	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	12.10	12.10

	частью подъема.		частью подъема как с мячом,		неподвижному мячу внешней частью подъема правила спортивной игры «Футбол» Уметь выполнять тактические действия.	<i>Регулятивные:</i> овладевают техникой броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. <i>Познавательные:</i> ;развивают творческое мышление в процессе урока и игры.			
19	1.Перехват мяча. 2.Комбинации на освоение элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка мяча, удар по воротам.	Оценочный Урок - игра	Разминка с мячом, работа в парах выполнение основных элементов в игре «Футбол»: ведение, пас, приём и остановка мяча, удары по воротам.	Совершенствовать основные элементы в игре в «Футбол», оценить удар по воротам.	Знать и уметь как выполняются элементы ведение, пас, прием, остановка , удар по воротам.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	15.10	15.10
20	1.Учебная тренировочная игра по упрощённым правилам	Урок - соревнование	Разминка с мячом в парах, футбольные упражнения, Учебная игра в	Учёт техники спортивной игры «Футбол»	Знать, как выполняются футбольные комбинации, правила	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	16.10	16.10

			мини-футбол.		спортивной игры «Футбол»	помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные комбинации, играть в спортивную игру «Футбол»	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
--	--	--	--------------	--	--------------------------	--	--	--	--

Знания о физической культуре 1 час

21	Профилактика травматизма	Изучение нового материала	Что такое травмы и как их избежать? «Выносливость» «Сила»	Теоретические сведения	Научиться оказывать ПМП при порезах и кровотечении. Изучают как развивается выносливость, сила какими упражнениями.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	19.10	19.10
----	--------------------------	---------------------------	---	------------------------	---	--	---	-------	-------

Кроссовая подготовка 6 часов

22	1.Правила техники безопасности 2.Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. 3.Спортивные игры. 4.Развитие выносливости.	Изучение нового материала	Равномерный бег (10мин). ОРУ, СБУ. Подвижная игра: «Невод». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ на занятиях по кроссовой подготовки.	Учить правильной технике бега по пересечённой местности.	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин.	Получают начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	22.10	22.10
23	1.Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. 2.Спортивные игры. 3.Развитие выносливости. 4.Понятие о ритме упражнения	Комбинированный	Бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Упражнения со скакалками	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры.	Научиться бегать по пересеченной местности на длинные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	Способность самооценивать свои действия	23.10	23.10
24	1.Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. 2.Спортивные	Комбинированный Оценочный	Равномерный бег (20 мин.). Чередование бега с ходьбой ОРУ с набивными	Совершенствование бега по пересеченной местности, в гору и под гору.	Научиться бегать кросс до 20 минут.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	26.10	26.10

	игры. 3. Развитие выносливости. 4. Правила соревнований.		мячами, СБУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. Кросс до 1500 м. без учёта времени.	Развитие выносливости. Комплекс упражнений с набивными мячами. Подвижные игры. Проверить выносливость, бег без учёта времени		задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 20 мин.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
25	1. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. 2. Спортивные игры. 3. Развитие выносливости.	Комбинированный	Равномерный бег (20 мин.). Чередование бега с ходьбой ОРУ в движении СБУ. Спортивные игры Развитие выносливости.	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 20 мин	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> овладение способами наблюдения за показателями индивидуального	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	29.10	29.10

						здоровья физического развития и величиной физических нагрузок в беге в равномерном темпе до 20 мин	справедливости и свободе		
26	1.Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. 2.Специальные беговые упражнения.. 3.Развитие выносливости.	Комбинированный	Равномерный бег (20 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ, СБУ. Подвижная игра: «Разведчики и часовые»». Развитие выносливости.	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности Теоретические сведения (тестирование)	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 20 мин.	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения	30.10	30.10
27	1.Кросс 2000 м. 2.Развитие выносливости 3. Подвижные игры	Урок - соревнование Оценочный	Бег по пересечённой местности на результат (2км). ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Пятнашки играем». Развитие выносливости.	Провести учёт в беге по пересечённой местности (кросс) на дистанции 2000 м. без учёта времени.	Уметь бегать по пересечённой местности в равномерном темпе до 2000 м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 2000м на время.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	09.11	09.11
Способы физической деятельности 1 час									
	Организовывать и	Изуче	Беседа с	Учить учащихся	Научиться: -	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие		

28	проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.	ние нового материала	обучающимися о правилах как самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.	организовывать и проводить самостоятельные занятия на открытом воздухе и в помещении.	применять навыки и умения при выполнении самостоятельных занятий на открытом воздухе и в помещении.	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.	мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	12.11	12.11
----	--	----------------------	---	---	---	---	---	-------	-------

Гимнастика 20 часов

Строевые упражнения, висы 6 часов

29	1.Т.Б на уроках гимнастики и страховки во время занятий. Краткая характеристика вида спорта. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики и страховки во время занятий. Виды гимнастики. Правильная осанка	Беседа с обучающимися о гимнастике, вспомнить общеразвивающие упражнения с предметами и упражнения на осанку Изучить строевые упр. в перестроении	Узнать о видах гимнастики, спортивной акробатике, значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять строевые упражнения, ОРУ с предметами.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	13.11	13.11
30	1.Выполнение команд:	Изучение	Строевой шаг, размыкание и	Разучить подъем переворотом в	Научиться выполнять	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействуют с	Мотивация учебной	16.11	16.11

	«Полоборота направо!», «Полоборота налево!». 2.Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). 3.Развитие силовых способностей.	нового материала	смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Развитие силовых способностей	упор(м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Совершенствовать строевые упражнения.	различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов.	учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке <i>Регулятивные:</i> осваивают строевые упражнения, различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. <i>Познавательные:</i> описывают технику общеразвивающих упражнений.	деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения		
31	1.Упражнения на гимнастической скамейке. 2.Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. 3.Развитие силовых способностей	Изучение нового материала Комбинированный	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Разучить упражнения на гимнастической скамейке. Совершенствовать строевые упражнения	Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке, выполнять комбинацию из разученных элементов	<i>Коммуникативные:</i> оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами <i>Регулятивные</i> осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий <i>Познавательные:</i> изучают технику выполнения упражнений, составляют гимнастические комбинации из числа	Развитие индивидуальных способностей	19.11	19.11

						разученных упражнений.			
32	1.Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг. 2.Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). 3. Развитие силовых способностей	Комбинированный Оценочный	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг.ОРУ на месте Развитие силовых способностей. Подъем переворотом в упор. (м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д).	Совершенствование Подъем переворотом в упор. (м). Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг. (д). Оценить строевые упражнения.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения, технику вися прогнувшись, смешанные вися	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять строевые упражнения. Вися на перекладине.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	20.11	20.11
33	1.Подтягивание в вися. 2.Эстафеты. 3.Упражнения на гимнастической скамейке. 4.Развитие силовых способностей	Комбинированный Оценочный	Выполнение на технику подъем переворотом в упор (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Контрольный норматив подтягивания в вися. ОРУ с набивными мячами.	Контрольный урок. Подтягивание в вися (М0, подтягивание в вися лёжа (Д). <u>Мальчики:</u> «5» – 8; «4» – 6; «3» – 4. <u>Девочки:</u> «5» – 19; «4» – 16; «3» – 11	Уметь выполнять строевые упражнения, технически правильно выполнять вися. Выполнять подтягивание.	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять смешанные вися. Подтягивание из вися лежа, вися подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	23.11	23.11

						одной, толчком другой подъем переворотом (девочки).	нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
34	Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки	Комбинированный Оценочный	ОРУ с набивными мячами. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки	Выполнение на технику различных в по методу круговой тренировки висов	Уметь технически правильно выполнять висы.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	26.11	26.11

<i>Строевые упражнения, опорный прыжок 5 часов</i>									
35	1.Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).. 2.Прикладное значение гимнастики. 3.Развитие скоростно-силовых способностей	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см.), (М) прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см.), (Д) Развитие силовых способностей	Разучить опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см.), (М) прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см.), (Д)	Научиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, перестроения	<i>Коммуникативные:</i> оказывают помощь друг другу <i>Регулятивные:</i> осваивают технику выполнения опорного прыжка: всок в упор присев, соскок прогнувшись. <i>Познавательные:</i> формулируют цель и задачи урока.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	27.11	27.11
36	1.Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Эстафеты. 4.Строевые упражнения.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ с предмета. Опорный прыжок Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Совершенствование строевых упражнений, , Закрепление опорного прыжка, развитие силовых способностей	Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	30.11	30.11

							справедливост и в свободе		
37	1.Опорный прыжок. 2.ОРУ с предметами. 3.Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный Оценочный	Техника опорного прыжка. Тест – поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине. Строевые упражнения	Закрепление опорного прыжка . ОРУ с предметами Тест – <u>Мальчики:</u> «5» – 40 ; «4» – 35 ; «3» – 30 . <u>Девочки:</u> «5» – 37 ; «4» – 31 ; «3» – 29	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевые упражнения Знать правила проведения тестирования поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок «Прыжок ноги врозь» и «Согнув ноги» строевые упражнения. Тестирование поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине.	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 с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	03.12	03.12
38	1.Опорный прыжок. 2.ОРУ с предметами. 3.Эстафеты. Развитие скоростно -	Комбинированный Оценочный	Техника выполнения опорного прыжка Выполнение опорного прыжка «Согнув ноги» (козел в ширину,	Контроль техники опорного прыжка:	Уметь выполнять технически правильно опорный прыжок, строевые	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> определять новый	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	04.12	04.12

	силовых способностей		высота 100-115 см.), (М) «Прыжок ноги врозь»(козел в ширину, высота 105-110 см.), (Д) ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		упражнения. Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> тестирование опорного прыжка «Согнув ноги» (козел в ширину, высота 100-115 см.), (М) «Прыжок ноги врозь»(козел в ширину, высота 105-110 см.), (Д)	учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
39	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	Выполнение опорного прыжка: «Согнув ноги» (козел в ширину, высота 100-115 см.), (М) «Прыжок ноги врозь»(козел в ширину, высота 105-110 см.), (Д) ОРУ с мячами. Подвижные эстафеты.	Продолжить совершенствовать технику опорного прыжка. Продолжить обучение ОРУ с предметами и строевые упражнения.	Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок. выполнять строевые упражнения, ОРУ с предметами	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять строевые упражнения. Опорный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных	07.12	07.12

						прыжок.	ситуациях		
<i>Лазание по канату, упражнения в равновесии 4 часа</i>									
40	1. Техника лазанья по канату в два приема; 2. Упражнения на гимнастическом бревне; 3. Развитие координационных способностей	Освоение нового материала	Лазанье по канату в два приема; упражнения на гимнастическом бревне (напольное) упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Разучить технику лазания по канату, упражнения на гимнастическом бревне (напольное) Совершенствовать подвижные игры и эстафеты.	Знать технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	10.12	10.12
41	1. Техника лазанья по канату в два приема; 2. Упражнения на гимнастическом бревне; 3. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Лазанье по канату в два приема; упражнения на гимнастическом напольном бревне; упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Закрепить технику лазания по канату, упражнения на гимнастическом напольном бревне. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты	Знать и уметь выполнять технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по канату в два приема,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	11.12	11.12

						упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне, играть в подвижную игру.	и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
42	1. Техника лазанья по канату в два приема; 2. упражнения на гимнастическом бревне; 3. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Лазанье по канату в два приема. Упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Совершенствовать технику лазания по канату, упражнения на гимнастическом бревне. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты	Знать и уметь выполнять технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	14.12	14.12
43	Контроль лазанья по канату в два приема; упражнения на гимнастическом бревне; Развитие координационных	Комбинированный Оценочный	Лазанье по канату в два приема; по гимнастической лестнице. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Эстафеты	Совершенствовать технику лазания по канату, упражнения на гимнастическом бревне. Совершенствовать	Знать и уметь выполнять технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять свою деятельность по образцу и заданному	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	17.12	17.12

	способностей		и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ь подвижные игры и эстафеты	упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр	правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру.	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
--	--------------	--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--

Акробатика 5 часов

44	1.Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). 2.ОРУ с предметами.	Освоение нового материала	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий	Разучить акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Научиться выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, мост из положения стоя	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений <i>Регулятивные:</i> учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. <i>Познавательные:</i> описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений	Способность самооценивать свои действия	18.12	18.12
45	1.Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	Комбинированный	Кувырок вперед в стойку на лопатках Мост из	Закрепить акробатической комбинации кувырок вперед	Научится выполнять два кувырка вперед слитно,	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно	Развитие мотивов учебной деятельности и	21.12	21.12

	Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). 2. Развитие силовых способностей		положения стоя (с помощью). Кувырок назад в полушпагат Развитие координационных способностей	в стойку на лопатках, мост из положения стоя (с помощью).	выполнять мост из положения стоя	относиться к другой точке зрения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед в стойку на 2б, лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
46	1. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). 2. Развитие силовых способностей	Комбинированный Оценочный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки) Тесты: упражнение на скакалке в течении 1 мин. «5» – 130 ; «4» – 120 ; «3» – 110	Совершенствовать разученную акробатическую комбинацию Выполнить тестовые упражнения.	Научится выполнить тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям	<i>Коммуникативные:</i> оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. <i>Регулятивные:</i> :выполняют акробатическую комбинацию, оценивают ее выполнение, делают правильные выводы. <i>Познавательные:</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений	24.12	24.12

						стоя, без помощи (девочки) Выполнение тестов.	о нравственных нормах.		
47	Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов гимнастики.	Комбинированный Оценочный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки)	Контроль выполнения комбинации из разученных упражнений..	Научиться выполнять акробатическую комбинацию.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие упражнения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> демонстрировать акробатическую комбинацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	25.12	25.12
48	Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки	Комбинированный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	Совершенствовать разученную акробатическую комбинацию выполняется в виде круговой тренировки.	Научится выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	28.12	28.12

					Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	требованиями. <i>Познавательные</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки).			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Способы физической деятельности 1 час

49	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	обобщение и систематизация знаний	Работа с учебником как наблюдать за физическим развитием и физической подготовленностью	Как вести себя во время самостоятельных занятий и наблюдать за физической подготовленностью	Знать правила организации и проведения за. физическим развитием и физической подготовленностью.	<i>Коммуникативные</i> – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия. <i>Регулятивные:</i> составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. свои действия. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни	11.01	11.01
----	--	-----------------------------------	---	---	---	--	---	-------	-------

Лыжная подготовка 29 часов

50	1.ТБ на уроках по лыжной подготовке. 2.Теория о лыжном спорте 3. Подбор лыжного инвентаря	Освоение нового материала	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и Виды лыжного спорта Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	14.01	14.01
51	1.Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Отработка попеременного двухшажного хода, Одновременного двухшажного хода, переход из высокой стойки в низкую во время спуска.	Совершенствование попеременного двухшажного хода, учить скальзящему шагу с перемещением палок в одновременном двухшажном ходе. Переход из	Знать технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходами. Знать технику переход из высокой стойки в	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	15.01	15.01
52	1.Одновременный двухшажный ход.							18.01	18.01

	2.Переход из высокой стойки в низкую при спусках.			высокой стойки в низкую во время спуск. Оценить строевые упражнения с лыжами	низкую вовремя спуск.	лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
53	1. «Кто быстрее войдёт в гору и построится» 2. «Кто дальше прокатиться»	Урок - игра	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, игры на лыжах. Оценить выносливость и ловкость	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение подъёма и спуска на лыжах.	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах, правила подвижных игр на лыжах «Кто быстрее войдёт в гору и построится» «Кто дальше прокатиться»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склона, играть в подвижные игры на лыжах «Кто быстрее войдёт в гору и построится» «Кто дальше прокатиться»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на	21.01	21.01

							основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
54	1.Одновременный одношажный ход	Решение частных задач.	Одновременный одношажный ход, Подъём на склон скользящим шагом, при спуске торможение «плугом» и поворот.	Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствовать подъём на склон скользящим шагом и при спуске «Плугом».	Знать технику подъёма на склон скользящим шагом, технику торможения «плугом».	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> подниматься на склон, скользящим шагом тормозить на лыжах «Плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на	22.01	22.01
55	1.Подъём скользящим шагом. 2.Торможение «плугом» и поворот «плугом»						о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на	25.01	25.01

							безопасный и здоровый образ жизни		
56	1. «С горы на гору» 2. «В один след» 3. «Кто дальше скатиться на одной лыже»	Урок - игра	Подвижные игры на склоне, передвижение на лыжах.	Закрепить технику подъёма на склон «Елочкой» и при спуске торможение упором. Оценить выносливость, ловкость и равновесие.	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах, правила подвижных игр на лыжах «Кто быстрее войдёт в гору и построится» «Кто дальше прокатиться»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склона, играть в подвижные игры на лыжах «С горы на гору», «В один след» «Кто дальше скатиться на одной лыже».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	28.01	28.01
57	1. Одновременный одношажный ход	Решение частных	Движение маховой ноги и наклона туловища	Совершенствовать одновременный одношажный	Знать технику подъёма на склон	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения,	Развитие этических чувств,	29.01	29.01

		х задач.	при окончании отталкивания руками в одновременном одношажном ходе подъем скользящим шагом Торможение упором.	ход. Подъем скользящим шагом торможение упором	скользящим шагом, технике торможения «Плугом», технику одновременно-одношажного хода..	содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом, кататься со склона в низкой стойке	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
58	1.Подъем скользящим шагом. 2.Торможение «плугом» и поворот «плугом»							01.02	01.02
59	1. «Кратчайшей дорогой» 2. «Шеренгой с горы» 3. «Сколько надо колец»	Урок - игра	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на склоне..	Совершенствовать технику подъема на склон «Елочкой» и при спуске торможение упором. Оценить выносливость, ловкость и координацию движений.	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах, правила подвижных игр на лыжах «Кратчайшей дорогой» «Шеренгой с горы» «Сколько надо колец»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> соблюдать организационно-методические требования на уроках. Подвижные игры на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	04.02	04.02

60	1. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Комбинированный Изучение нового материала.	Одновременный коньковый ход. Переход из высокой стойки в низкую Игры и эстафеты на лыжах	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучить скользящему шагу с перемещением палок в одновременном двухшажном коньковом ходе. Продолжить обучение перехода из высокой стойки в низкую во время спуска.	Знать технику передвижения одновременно двухшажным коньковым ходом. Знать технику переход из высокой стойки в низкую во время спуска.	<i>Коммуникативные:</i> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь передвигаться одновременно двухшажным коньковым ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	05.02	05.02
61	1. Переход из высокой стойки в низкую при спусках. 2. Спуск с горы с разворотом туловища							08.02	08.02
62	1. «Гармошка» 2. «Захвати два кольца» 3. «Остановись точно»	Урок - игра	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на склоне	Совершенствовать технику подъёма на склон «Елочкой» и при спуске торможение упором.	Знать общеукрепляющие, развивающие и разминочные комплексы	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лы-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои	11.02	11.02

						жах, спускаться со склона, играть в подвижные игры на лыжах «Гармошка» «Захвати два кольца» «Остановись точно»	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
63	1. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Решение частных задач. Оценочный	Выполнение одновременного двухшажного конькового хода, Учить сведению коленей и постановке лыж на внутренние ребро в торможение упором.	Совершенствовать технику попеременно - двухшажного конькового хода. Оценить технику подъёма скользящим шагом.	Знать технику передвижения на лыжах способом одновременного двухшажного конькового хода. Уметь тормозить упором, подниматься в подъём скользящим шагом	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом, спускаться с горы и тормозить упором	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и ЗОЖ	12.02	12.02
64	1. Подъём скользящим шагом. 2. Спуск со склонов и торможение с поворотом «плугом»							15.02	15.02

65	1. «Штурм высоты» 2. «По сигналу «Стой!»»	Урок - игра	Подвижные игры на склоне: 1. «Штурм высоты» 2. «По сигналу «Стой!»»	Совершенствовать технику подъёма «Ёлочкой» и спуск в средней стойке.	Знать технику спуска с горы и подъём в гору, знать правила игр.	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склона, играть в подвижные игры на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	18.02	18.02
66	1. Одновременный одношажный ход	Решение частных задач Оценочный.	Движение маховой ноги и наклона туловища при окончании отталкивания руками в одновременном одношажном ходе Торможение упором.	Совершенствовать одновременный одношажный ход. Оценить поворот плугом, торможение упором	Знать технику торможения упором, технику одновременно-одношажного хода. Уметь работать на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности	19.02	19.02
67	1. Поворот плугом 2. Равномерное передвижение до 3 км.							22.02	20.02

			Равномерное передвижение на лыжах..			сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным и коньковым ходами, кататься со склона в низкой стойке	ти и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
68	1. «Кто лучше рисует на снегу» 2. «Попади в ворота» 3. «Охотники и олени»	Урок - игра	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на склоне	Совершенствовать технику подъёма на склон «Елочкой» и при спуске торможение упором.	Знать общеукрепляющие, развивающие и разминочные комплексы	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склона, играть в подвижные игры на лыжах «Кто лучше рисует на снегу» «Попади в ворота» «Охотники и олени»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	25.02	25.02

							и в свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
69	1. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Урок соревнование. Оценочный	Одновременный двухшажный коньковый и одновременный одношажный ходы. Прохождение учебной дистанции 2 км. Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки	Контрольное прохождение дистанции 2 км. <u>Мальчики:</u> «5» – 13,00 «4» – 14,00 «3» – 14.30 <u>Девочки:</u> «5» – 14,00 «4» – 14,30 «3» – 15,00	Знать технику передвижения изученных ходов. Уметь выполнять учебный норматив.	<i>Коммуникативные:</i> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <i>Познавательные:</i> передвигаться одновременным двухшажным коньковым ходом, одновременным одношажным ходом; демонстрировать знания и умения безопасного падения на лыжах. Проходить дистанцию 2 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	26.02	26.02
70	1. Одновременный одношажный ход 2. Прохождение дистанции 2 км.							01.03	01.03
	1. «Сбей флажки»	Урок - игра	Подвижные игры на лыжах на склоне: «Сбей флажки», «Сбор	Отработка спуска со склона и подъём разученным	Знать технику спуска на лыжах в приседе,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и		

71	2. «Сбор картошки» 3. «А ну-ка перепрыгни»		картошки» «А ну-ка перепрыгни»	способом «Елочкой»	технику передвижения на лыжах, правила подвижных игр «Сбей флажки», «Сбор картошки» «А ну-ка перепрыгни»	слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры	осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	04.03	04.03
72	1.Одновременный двухшажный коньковый ход.	Урок - соревнование Оценочный.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Бег на лыжах 3 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Контроль техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом. Передвижение на лыжах до 3 км. <u>Мальчики:</u> «5» – 19,00 «4» – 20,30 «3» – 21,30 <u>Девочки:</u>	Знать, как рас-пределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику одновременного двухшажного конькового хода.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на	05.03	05.03
73	1.Бег на лыжах 3 км.							11.03	11.03

				«5» – 20,15 «4» – 21,15 «3» – 22,30 Игры и эстафеты на лыжах.		3 км на лыжах, распределять силы. Передвигаться одновременным двушажным коньковым ходом.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
74	1. «Попади снежком» 2. «Быстрее повернёшься – скорее вернёшься» 3. «Подними предмет»	Урок - игра	Подвижные игры на лыжах на склоне: . «Попади снежком» «Быстрее повернёшься – скорее вернёшься» «Подними предмет»	Отработка поворотов на лыжах, спуск в низкой стойке, подъем «Елочкой»	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах. правила игр, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	12.03	12.03
75	1.Подъем и спуск с горы. 1.Равномерное	Комбинированный. Оценочный.	Подъем и спуск с горы. Равномерное передвижение до 5 км. без учёта времени. Подвижные игры	Совершенствовать технику изученных ходов, Оценить выносливость.	Знать технику и уметь передвигаться изученными ходами, развивать выносливость,	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	15.03	15.03

76	передвижение на лыжах до 5 км. без учета времени.		по выбору учащихся, развитие выносливости.		знать правила подвижных игр на лыжах.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в низкой стойке. Развитие выносливости.	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	18.03	18.03
77	1.Равномерное передвижение на лыжах.	Урок - игра Оценочный.	Равномерное передвижение Подвижные игры по выбору учащихся, подведение итогов четверти.	Совершенствовать технику изученных ходов, развивать выносливость.	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со пологого склона, правила обгона на лыжне	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <i>Регулятивные:</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, используя освоенные элементы лыжной подготовки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить	19.03	19.03
78	1.Игры на лыжах: «Внимание кубик» «Прыжки через препятствия» «Снежком в круг» 2.Подведение итогов по л/подготовки и четверти							22.03	22.03

							выходы из спорных ситуаций.		
Легкая атлетика 6 часов									
79	1.Прыжки в высоту способом «перешагивания» 2.Метание мяча в цель 3.Развитие двигательных качеств. (скоростно-силовых)	Решение частных задач. Изучение нового материала	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с бокового разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие двигательных способностей (скоростно-силовых).	Разучить прыжок в высоту способом «перешагивания» Продолжить обучение в метании мяча в горизонтальную цель.	Знать технику прыжка в высоту, уметь метать мяч в горизонтальную цель, знать как правильно выполнять скоростно-силовые упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> соблюдать организационно-методические требования на уроках лёгкой атлетике, выполнять упражнение для развития скоростно-силовой подготовки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни	01.04	01.04
80	1. Прыжки в высоту. 2.Метание мяча в цель 3.Низкий старт.	Комбинированный Оценочный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (подбор разбега и отталкивания). СБУ ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт	Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивания» совершенствовать технику низкого старта. Оценить метание мяча в цель на результат.	Знать технику и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега, низкий старт и стартовый разгон. Уметь точно попадать в горизонтальную	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	02.04	02.04

					ю цель..	Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания», технику низкого старта и стартовый разгон. Играть в подвижные игры.	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
81	1.Прыжки в высоту. 2.Низкий старт, стартовый разгон, челночный бег 3*10м/сек. 3. Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки). СБУ ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей..	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания» совершенствовать технику низкого старта и челночный бег 3*10 м/сек	Знать технику прыжка в высоту с разбега, низкий старт и челночный бег, правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с разбега, играть в подвижные игры. Выполнять челночный бег	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	05.04	05.04
82	1.Прыжки в высоту. 2. Челночный бег 3*10 3.Развитие двигательных способностей	Комбинированный Оценочный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки). СБУ ОРУ в движении.	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания», оценить челночный бег 3*10 м/сек	Знать технику прыжка в высоту с разбега, высокий старт и челночный бег, правила подвижных	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие	08.04	08.04

			Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Мальчики:</u> «5» – 8,1 «4» – 8,9 «3» – 9,3 <u>Девочки:</u> «5» – 8,7 «4» – 9,5 «3» – 9,8	игр	ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с разбега, играть в подвижные игры. Выполнять челночный бег	и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
83	1.Прыжок в высоту способом «перешагивания» 2. Метание мяча в цель 3.Развитие двигательных качеств.	Комбинированный.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (отталкивание, а так же правильное выполнение маховых движений) с бокового разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствование техники метания в горизонтальную цель.	Знать технику прыжка в высоту, уметь метать мяч в цель, знать метод круговой тренировки.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <i>Познавательные:</i> Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания», выполнять точные движения при метании в цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	09.04	09.04
84	1.Низкий старт, челночный бег	Урок - соревнование	Прыжок в высоту с разбега	Сдача контрольного	Знать и уметь выполнять	<i>Коммуникативные:</i> представлять кон-	Развитие мотивов	12.04	12.04

	2.Прыжки в высоту способом «перешагивания».	ование Оценочный	способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки, приземление). СБУ ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	норматива по прыжкам в высоту способом «перешагивания» Мальчики: «5» - 120 «4» - 110 «3» - 100 Девочки: «5» - 110 «4» - 100 «3» - 90	технику прыжка в высоту с разбега, способом «перешагивания».	кратное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту на результат, играть в подвижные игры	учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
--	---	---------------------	---	--	--	---	--	--	--

Способы физической деятельности 1 час

85	Самостоятельные игры и развлечения	Обобщение и систематизация знаний	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте (разной высоты отскока). Ведение ведущей и неведущей рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	учить технически правильному владению мяча.	Научиться правильно выпускать мяч из рук, катить мяч точно напарнику, принимать мяч двумя руками	<i>Коммуникативные</i> – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия. <i>Регулятивные:</i> составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i>	начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни	15.04	15.04
----	------------------------------------	-----------------------------------	--	---	--	--	---	-------	-------

						выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.			
Волейбол 7 часов.									
86	История волейбола. Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры.	Урок – путешествие в мир волейбола	Игра волейбол, правила игры, история игры.	Изучить историю волейбола, правила игры в волейбол, ознакомится с ПБ, со стойкой и перемещением.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю волейбола	<i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> овладение основными приемами игры в волейбол. <i>Познавательные:</i> изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	16.04	16.04
87	1.Передача мяча сверху двумя руками на месте 2.Передача мяча над собой.	Урок - игра	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и в парах. Эстафеты	Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча двумя руками на месте. Передача	Научиться передачам мяча в волейболе, правильно выполнять стойку волейболиста	<i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	19.04	19.04

				мяча над собой.		собственное <i>Регулятивные:</i> овладение основными приемами игры в волейбол. <i>Познавательные:</i> изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов			
88	1.Передача мяча сверху двумя руками на месте 2.Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Урок - игра Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.. Нижняя прямая подача мяча через сетку	Совершенствовать технику передачи мяча. Разучить нижнюю прямую подачу мяча через сетку	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила игры в «Волейбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами, в игру «Пионербол»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	22.04	22.04
89	1.Передача мяча сверху двумя руками на месте 2.Приём мяча снизу. 3.Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Урок - игра Оценочный	Стойка игрока. Передвижения в стойке .. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием	Совершенствовать технические приёмы с мячом. Закрепить нижнюю прямую подачу мяча. Оценка техники передачи мяча	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу. Правила игры в «Волейбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков	23.04	23.04

			мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки. Эстафеты с передачами мяча	сверху двумя руками		определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Волейбол» по упрощённым правилам.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
90	1.Приём мяча снизу. 2.Нижняя прямая подача мяча через сетку. 3.Прямой нападающий удар.	Урок - игра Оценочный	Прямой нападающий удар Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать технические приёмы и передачи мяча. Прямой нападающий удар Оценка техники нижней прямой подачи мяча через сетку.	Уметь технически правильно выполнять приём и передачу мяча, подачу мяча снизу.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, упрощать поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Волейбол» по упрощённым правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	26.04	26.04

91	1.Приём мяча снизу 2.Комбинация из основных элементов: перемещение, приём, передача, удар.	Урок - игра	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нападающий удар Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки. Эстафеты.	Совершенствовать технику основных элементов игры в волейбол.	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу. . Нападающий удар Нижнюю прямую подачу мяча. Правила игры в «Волейбол»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения и играть в спортивную игру «Волейбол» по упрощённым правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	29.04	29.04
92	Учебно – тренировочная игра по упрощённым правилам	Урок - соревнование Оценочный.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нападающий удар Нижняя прямая подача с 3-6 м.от	Оценка техники владения мячом в игре.	Знать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	30.04	30.04

			сетки. Эстафеты.			цель. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Волейбол» по упрощённым правилам	щегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
--	--	--	------------------	--	--	---	---	--	--

Знания о физической культуре 1 час

93	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.	Изучение нового материала. Урок – путешествие в мир олимпийского движения.	Беседа с обучающимися об олимпийском движении..	Ознакомление обучающихся с Олимпийским движением: принципами, традициями правилами	Знать историю олимпийского движения	<i>Регулятивные:</i> учебные действия – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности. <i>Познавательные:</i> информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок). <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – строить монологические высказывания	Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	06.05	13.05
----	--	--	---	--	-------------------------------------	--	--	-------	-------

Легкая атлетика 9 часов

1.Низкий старт,	Комби	Бег с ускорением	Совершенствования	Научится:	<i>Коммуникативные:</i>	Нравственно-		
-----------------	-------	------------------	-------------------	-----------	-------------------------	--------------	--	--

94	<p>стартовый разгон 2.Прыжок в длину с разбега 3.Развитие двигательных качеств.</p>	нированный	от 30 до 60 м.. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шаговых разбега. Отталкивание, приземление.	<p>ние техники низкого старта обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-60 метров. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега</p>	<p>выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м., выполнять прыжки в длину с разбега.</p>	<p>обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых и прыжковых упражнений</p>	этическое оценивание усваиваемого содержания урока.	07.05	13.05
95	<p>1.Метание мяча на дальность с разбега. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств.</p>	Комбинируемый. Оценочный.	<p>Обучение отталкиванию и приземлению в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с трёх шагов разбега, ОРУ в движении. СБУ. Оценить бег на 60 м/сек. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча на дальность. Оценить технику бега на 60 м/сек. Мальчики: «5» - 9,4 «4» - 10,2 «3» - 11,0 Девочки: «5» - 10,8 «4» - 10,4 «3» - 11,2</p>	<p>Знать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча с трёх шагов разбега, знать как проходит тестирование бега 60 м.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бег 60 м. на время, выполнять прыжки и метание</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравствен-	13.05	14.05

							ных нормах, социальной справедливости и в свободе		
96	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Метание мяча с разбега. 3.Развитие двигательных качеств (выносливость)	Комбинированный	Обучение отталкиванию и приземлению в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости, ОРУ в движении.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча на дальность.	Знать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча с трёх шагов разбега, уметь выполнять упражнения для развития силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжка в длину с разбега и метание мяча на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	14.05	14.05
97	1.Метание малого мяча. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств.(выносливость)	Комбинированный Оценочный	ОРУ. СБУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега на результат. Развитие выносливости.	Тестирование прыжка в длину с разбега. Мальчики: «5» - 360 «4» - 340 «3» - 290 Девочки: «5» - 330 «4» - 300 «3» - 240 Совершенствовать	Знать как прыгать в длину и метать мяч на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за	17.05	17.05

				ь метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.		сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с разбега, метать мяч на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
98	1.Метание малого мяча на дальность. 2.Развитие двигательных качеств.	Комбинированный Оценочный	Метание малого мяча на дальность с 3-5 бросковых шагов на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метать мяч на дальность. Использовать в организации и проведении самостоятельных форм занятий Метание мяча: Мальчики: «5» - 39м «4» - 31м «3» - 23м Девочки: «5» - 26м «4» - 19м «3» - 16м	Знать как метать мяч на дальность. Знать, как проходит тестирование метания Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, играть в подвижную игру «Кто дальше бросит»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и и свободе	20.05	20.05
	1.Бег 1500 м/мин.	Урок -	Бег в	Совершенствоват	Знать, как про-	<i>Коммуникативные:</i> с	Развитие		

99	2.Игры по выбору обучающихся	соревнование Оценочный	равномерном темпе. Бег 1500м. на результат. СБУ. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Правила соревнований	ь технику бега, развивать выносливость. Тестирование: Мальчики: «5» - 7,00 «4» - 7,30 «3» - 8,00 Девочки: «5» - 7,30 «4» - 8,00 «3» - 8,30	ходит тестирование бега на 1500 м. Уметь бегать в равномерном темпе.	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1500 м, играть в подвижные игры	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	21.05	21.05
100	1.Промежуточная аттестация в форме мониторинга: Подтягивание, Подъём туловища за 30сек., прыжки смета. 2. Развитие двигательных качеств.	Оценочный. Тестирование	Высокий старт ОРУ СБУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание (М), Подъём туловища за 30сек (Д) Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх.	Сдача контрольных нормативов (мониторинг) по окончании учебного года	Знать технику прыжка в длину с места, подтягивания (М) и подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	24.05	24.05

						информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять подтягивания (М) и подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек Подвижные игры.	разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
101	1.Промежуточная аттестация в форме мониторинга: бег 30 м/сек, бег 1000 м/мин. 2. Развитие двигательных способностей.	Оценочный. Тестирование	Высокий старт Бег на результат 30м. ОРУ СБУ. Бег 1000 м/мин. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх.	Сдача контрольных нормативов (мониторинг) по окончании учебного года.	Знать технику бега на быстроту 30 метров. и на выносливость 1000 м.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> бег 30 метров, бег 1000 м.. Подвижные игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества а со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	27.05	27.05
102	1.Развитие двигательных способностей.	Обобщение и систем	Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх,	Совершенствование изученной техники при	Знать, как выбирать и играть в	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и	Развитие этических чувств,	28.05	28.05

	<p>2.Подведение итогов учебного года. 3.Задание на летние каникулы.</p>	<p>атизация знаний и умений</p>	<p>подведение итогов за учебный год, задание на летние каникулы.</p>	<p>выполнении упражнений, учиться подводить итоги.</p>	<p>подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года</p>	<p>сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
--	---	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

тематическое планирование 8 класс

№ уро-ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Дата	
					Предметные	Метапредметные	Личностные	Факт.	План
Знания о физической культуре 1 час									
1	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	Вводный	Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды)	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	<i>Регулятивные:</i> целеполагание- преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные осознанны о строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	02.09	02.09
Легкая атлетика 10 часов									
2	1. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. 2. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. 3. Развитие двигательных качеств (тесты)	Тестирование	Правила поведения. Техника безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: (Бег 30м. Прыжок в длину с места. Подтягивание)	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Повторение низкого старта. Сдача тестов (маниторинг). Тестирование бег 30 м М: 5 – 4,8 4 – 5,1 3 – 5,4 Д: 5 – 5,1	Научится: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; Сдать тестирование.	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью <i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	04.09	04.09

				<p>4 – 5,5 3 – 5,9</p> <p>Тестирование прыжок в длину с места /см/ М: 5 – 200 4 – 190 3 – 180 Д: 5 – 190 4 – 175 3 – 160</p> <p>Тестирование подтягивание М М: 5 – 9 4 – 7 3 – 5</p> <p>Пресс 30 сек. Д: 5 – 22 4 – 19 3 – 17</p>		<p>условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p>			
3	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	Комбинированный	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	<p>Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	07.09	07.09

						как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью			
4	1. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	Комбинированный Оценочный	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Тестирование бег 60 м М: 5 – 8,8 4 – 9,7 3 – 10,5 Д: 5 – 9,7 4 – 10,2 3 – 10,7	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с низкого старта.	<i>Регулятивные:</i> планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	09.09	09.09
5	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание малого мяча с разбега.	Комбинированный	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега,	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозировать</i>	Смыслообразование – самооценка на основе критер	11.09	11.09

	3.Развитие двигательных качеств (выносливость)		отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	правила безопасности при метании..	<i>ование</i> – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	иев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности		
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	Комбинированный	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	14.09	14.09
7	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Метание малого мяча с разбега. 3.Развитие двигательных	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шаговых разбега. Полёт. Приземление. Метание малого	Тестирование бег 1000 м/мин М: 5 – 4,00 4 – 4,20 3 – 4,40 Д: 5 – 4,20	Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют. Уметь, вы-	<i>Коммуникативные:</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной	16.09	16.09

	качеств (выносливость)		мяча на дальность с 3 шагов разбега. ОРУ, СБУ.	4 – 4,40 3 – 5,20 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и технику метания малого мяча на дальность.	полнять прыжок в длину с разбега.	<i>Регулятивные:</i> :контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <i>Познавательные:</i> общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач.	деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.		
8	1.Метанием мяча на дальность с разбега. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств	Комбинированный Оценочный	Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и технике метания на дальность. Контрольный норматив в прыжках в длину с разбега: Мальчики: 5 – 410 4 - 370 3 - 310 Девочки: 5 - 360 4 - 310 3 - 260	Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют. Научится выполнять полёта и приземление в прыжках в длину с разбега. Выполнить контрольный норматив.	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения полностью и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольное упражнение - в прыжках в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	18.09	18.09
	1.Метание мяча на	Урок	Метание малого	Контрольный	Научиться	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие		

9	дальность с разбега. 2. Развитие двигательных способностей (выносливость, сила)	соревнование Оценочный	мяча на результат с 3 – х шагов разбег Бег в равномерном темпе до 1500м. без учёта времени.	норматив в метании малого мяча /150 г./ с разбега /м/ М: 5 – 35,00 4 – 30,00 3 – 25,00 Д: 5 – 23,00 4 – 20,00 3 – 15,00 Развитие двигательных способностей	технике метания малого мяча на дальность с 3 – х шагов разбега; знать технику бега на длинную дистанцию.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Лапта», пробегать длинную дистанцию.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	21.09	21.09
10	Бег 2000м (Д. и М) Спортивная игра «Лапта».	Урок - соревнование Оценочный	Выполнение бега (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Бег 2000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. М: 5 – 10,00 4 – 10,40 3 – 11,40 Д: 5 – 11,00 4 – 12,40 3 – 13,50	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	<i>Регулятивные:</i> целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	23.09	23.09
	1. Метание малого	Комби	Метание малого	Совершенствоват	Научится:	<i>Коммуникативные:</i>	Мотивация		

11	мяча в цель. 2. Развитие двигательных качеств (скоростно-силовых)	нированный	мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8–10 м. Игры по выбору обучающихся.	ь технику метания малого мяча в горизонтальную цель.	грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения при подвижных играх.	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в цель, играть в подвижные игры.	учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	25.09	25.09
----	--	------------	---	--	--	---	--	-------	-------

Футбол 9 часов

12	1. Правила игры футбол. 2. Технические приемы игры.	Урок комплексного применения знаний	Правила игры в «Футбол». Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Правила техники безопасности.	Разучить стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Правила техники безопасности.	Выполняют стойки и перемещения для игры мини-футбол	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение <i>Познавательные:</i> Получают знания об истории развития игры, основных правилах и приемах игры. своими эмоциями. <i>Регулятивные:</i> Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей	Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.	28.09	28.09
	Футбол.	Урок	Техника остановок	Комбинации из	Выполняют	<i>Познавательные:</i>	Проявляют		

13	Передвижения, остановки, повороты.	систематизации знаний	и поворотов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	передвижения, необходимые для игры в мини-футбол	изучение правил игры. <i>Регулятивные:</i> Описывают технику передвижений, осваивают ее самостоятельно, выявляя характерные ошибки и пути их устранения. <i>Коммуникативные:</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения передвижений.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	30.09	30.09
14	1.Ведение мяча с изменением направления. 2.Развитие двигательных способностей	Изучение нового материала	Разминка с мячом, отработка ведения мяча в различных направлениях	Разучить технику ведения мяча с изменением направления	Уметь вести мяч с изменением направления в игре «Футбол»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из	02.10	02.10

							спорных ситуаций		
15	1.Удары по неподвижному и катящемуся мячу. 2.Остановка катящегося мяча.	Урок - игра Оценочный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Закрепить технику удара по катящемуся мячу и остановка катящегося мяча Учет по комбинации из основных элементов	Знать и уметь наносить удары по неподвижному и катящемуся мячу варианты остановки катящегося мяча в игре «Футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	05.10	05.10
16	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	Урок - игра	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Игровая деятельность с разными заданиями. Упражнения, направленные на развитие координации и быстроту	Совершенствование и отработка технических действий	Выполняют взаимодействия в игровой деятельности и применяют игровые приемы	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> Получают знания о	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	07.10	07.10

						технике игры (действия в игре).			
17	1.Розыгрыш углового удара. 2.Удар по летящему мячу серединой лба.	Урок – игра. Оценочный	Разминка с мячом, отбор мяча, удары по мячу и остановка, серединой лба по летящему мячу	Совершенствовать удары по мячу и остановка мяча. Оценить технику.	Уметь наносить удары по мячу и остановку мяча	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> наносить удары по мячу и делать остановку мяча. Играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	09.10	09.10
18	1.Ведение с пассивным сопротивлением защитника. 2.Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Урок - игра	Разминка. ведение с пассивным сопротивлением защитника. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема как с мячом,	Совершенствование основных элементов.	Уметь вести мяч с пассивным сопротивлением защитника. Наносить удары по неподвижному мячу внешней частью подъема правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий: <i>Регулятивные:</i> овладевают техникой броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. <i>Познавательные:</i>	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	12.10	12.10

					Уметь выполнять тактические действия.	развивают творческое мышление в процессе урока и игры.			
19	1.Перехват мяча. 2.Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка мяча, удар по воротам.	Оценочный Урок - игра	Разминка с мячом, работа в парах выполнение основных элементов в игре «Футбол»: ведение, пас, приём и остановка мяча, удары по воротам.	Совершенствовать основные элементы в игре в «Футбол», оценить удар по воротам.	Знать и уметь как выполняются элементы ведения, пас, прием, остановка, удар по воротам.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	14.10	14.10
20	1.Учебная тренировочная игра по упрощённым правилам	Урок - соревнование	Разминка с мячом в парах, футбольные упражнения, Учебная игра в мини-футбол.	Учёт техники спортивной игры «Футбол»	Знать, как выполняются футбольные комбинации, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	16.10	16.10

						выполнять футбольные комбинации, играть в спортивную игру «Футбол»	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

Знания о физической культуре 1 час

21	Профилактика травматизма	Изучение нового материала	Что такое травмы и как их избежать? «Выносливость» «Сила»	Теоретические сведения	Научиться оказывать помощь при ушибах и вывихов. Изучают как развивается выносливость, сила какими упражнениями.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	19.10	19.10
----	--------------------------	---------------------------	---	------------------------	--	---	---	-------	-------

Кроссовая подготовка 6 часов

22	1.Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. 2.Спортивные игры.	Изучение нового материала	Равномерный бег (10мин). ОРУ, СБУ. Подвижная игра: «Невод». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Учить правильной технике бега по пересечённой местности.	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Получают начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	21.10	21.10
----	---	---------------------------	---	--	---	--	---	-------	-------

	3. Развитие выносливости. 4. Правила техники безопасности		на занятиях по кроссовой подготовки.			<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин.			
23	1. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. 2. Спортивные игры. 3. Развитие выносливости. 4. Понятие о ритме упражнения	Комбинированный	Бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Упражнения со скакалками	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры.	Научиться бегать по пересеченной местности на длинные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин	Способность самооценивать свои действия	23.10	23.10
24	1. Бег 25 минут. Преодоление вертикальных препятствий. 2. Спортивные игры. 3. Развитие выносливости. 4. Правила соревнований.	Комбинированный Оценочный	Равномерный бег (25 мин.). Чередование бега с ходьбой ОРУ с набивными мячами, СБУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. Кросс до 1500 м. без учёта времени.	Совершенствование бега по пересеченной местности, в гору и под гору. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с набивными мячами. Подвижные игры.	Научиться бегать кросс до 25 минут.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	26.10	26.10

				Проверить выносливость, бег без учёта времени		бежать в равномерном темпе 20 мин.	развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
25	1. Бег 25 минут. Преодоление вертикальных препятствий. 2. Спортивные игры. 3. Развитие выносливости. 4. Правила соревнований.	Комбинированный	Равномерный бег (25 мин.). чередование бега с ходьбой ОРУ в движении СБУ. Спортивные игры Развитие выносливости.	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 25 мин	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья физического развития и величиной физических нагрузок в беге в равномерном темпе до 20 мин	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	28.10	28.10
26	1. Бег 27 минут. Преодоление горизонтальных	Комбинированный	Равномерный бег (27 мин.). Бег в гору. Преодоление	Совершенствовать технику бега по пересечённой	Уметь бегать в равномерном темпе до 27	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать	Способность самооценивать свои действия,	30.10	30.10

	препятствий. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие выносливости.		препятствий. ОРУ, СБУ. Подвижная игра: «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	местности Теоретические сведения (тестирование)	мин	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 20 мин.	соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения		
27	1. Кросс 2000 м. (Д) 3000 м. (М) 2. Развитие выносливости 3. Подвижные игры по выбору обучающихся.	Урок - соревнование Оценочный	Бег по пересеченной местности на результат (2 км). ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Пятнашки играем». Развитие выносливости.	Провести учёт в беге по пересечённой местности (кросс) на дистанции 2000 м. 3000 м. без учёта времени.	Уметь бегать по пересечённой местности в равномерном темпе до 2000 м 3000 м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 2000 м (Д). 3000 м (М).	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	09.11	09.11
Способы физической деятельности 1 час									
28	Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.	Изучение нового материала	Беседа с обучающимися о правилах как самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.	Учить обучающихся организовывать и проводить самостоятельные занятия на открытом воздухе и в	Научиться: - применять навыки и умения при выполнении самостоятельных занятий на открытом	<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески	11.11	11.11

				помещении.	воздухе и в помещении.	интересов. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.	применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культуры		
--	--	--	--	------------	------------------------	---	--	--	--

Гимнастика 20 часов

Строевые упражнения, висы 6 часов

29	1.Т.Б на уроках гимнастики и страховки во время занятий. Краткая характеристика вида спорта. 2.Упражнения на гимнастической скамейке.	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики и страховки во время занятий. Виды гимнастики.	Беседа с обучающимися о гимнастике, вспомнить общеразвивающие упражнения с предметами и упражнения на гимнастической скамейке. Изучить строевые упр. в перестроении	Узнать о видах гимнастики, спортивной акробатике, значении гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять строевые упражнения, ОРУ с предметами и на гимнастической скамейке.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	13.11	13.11
30	1.Строевые упражнения 2.Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м). Махом	Разучить подъем переворотом в упор(м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Совершенствовать	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке <i>Регулятивные:</i> осваивают строевые	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого	16.11	16.11

	Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). 3. Развитие силовых способностей.		одной, толчком другой подъем переворотом (д). Развитие силовых способностей .Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!».	ь строевые упражнения.	комбинацию из разученных элементов.	упражнения, различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. <i>Познавательные:</i> описывают технику общеразвивающих упражнений.	содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения		
31	1. Строевые упражнения. 2. Подъем переворотом в упор толчком двумя (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). 3. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. 4. Развитие силовых способностей	Изучение нового материала Комбинированный	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	Разучить упражнения на гимнастической скамейке. Совершенствовать строевые упражнения Совершенствовать висы.	Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке, выполнять комбинацию из разученных элементов на перекладине.	<i>Коммуникативные:</i> оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами <i>Регулятивные</i> осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий <i>Познавательные:</i> изучают технику выполнения упражнений, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Развитие индивидуальных способностей	18.11	18.11
32	1. строевые упражнения. 2. Подъем	Комбинированный	Правила страховки во время выполнения	Совершенствование Подъем переворотом в	Знать и уметь выполнять строевые	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить	Развитие этических чувств,	20.11	20.11

	переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). 3. Развитие силовых способностей	Оценочный	упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте Развитие силовых способностей. Подъем переворотом в упор. (м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д).	упор. (м). Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Оценить строевые упражнения.	упражнения, технику виса прогнувшись, смешанные висы	общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять строевые упражнения. Висы на перекладине.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
33	1.Подтягивание в висе. 2.Эстафеты. 3.Упражнения на гимнастической скамейке. 4.Развитие силовых способностей	Комбинированный Оценочный	Выполнение на технику подъем переворотом в упор (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Контрольный норматив подтягивания в висе. ОРУ с набивными мячами.	Контрольный урок. Подтягивание в висе (М0, подтягивание в висе лёжа (Д). <u>Мальчики:</u> «5» – 9; «4» – 7; «3» – 5. <u>Девочки:</u> «5» – 20; «4» – 15; «3» – 12	Уметь выполнять строевые упражнения, технически правильно выполнять висы. Выполнять подтягивание.	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять смешанные висы. Подтягивание из виса лежа, висы подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливост	23.11	23.11

							и и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
34	Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки	Комбинированный Оценочный	ОРУ с набивными мячами. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки	Выполнение на технику различных в по методу круговой тренировки висов	Уметь технически правильно выполнять висы.	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><i>Познавательные:</i> изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	25.11	25.11
<i>Строевые упражнения, опорный прыжок 5 часов</i>									
35	1.Опорный прыжок, согнув	Изучение	ОРУ с гимнастическими	Разучить опорный прыжок	Научиться выполнять	<i>Регулятивные:</i> овладение	Развитие мотивов	27.11	27.11

	ноги козёл в длину (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).. 2.Прикладное значение гимнастики. 3.Развитие скоростно-силовых способностей	нового материала	палками. Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-115 см.), (М) прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см.), (Д) Развитие скоростно-силовых способностей	согнув ноги (козел в длину, высота 100-115 см.), (М) прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см.), (Д)	опорный прыжок, строевые упражнения.	способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <i>Познавательные:</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
36	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Комбинированный	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок ноги	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	<i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Познавательные:</i>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	30.11	30.11

			врозь (Д)	ноги врозь (Д)	функциональн ых возможностей основных систем организма.	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение			
37	1.Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). 2.ОРУ с предметами. 3.Развитие скоростно-силовых способностей	Комбини рованный Оценоч ный	Техника опорного прыжка. Тест – поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине. Строевые упражнения	Закрепление опорного прыжка . ОРУ с предметами Тест – <u>Мальчики:</u> «5» – 45 ; «4» – 40 ; «3» – 35 . <u>Девочки:</u> «5» – 40 ; «4» – 35 ; «3» – 30	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевые упражнения Знать правила проведения тестирования поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок «Прыжок ноги врозь» и «Согнув ноги» строевые упражнения. Тестирование поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине.	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 с сверстниками	02.12	02.12

							и взрослыми в разных социальных ситуациях		
38	1.Опорного прыжка. 2.ОРУ с предметами. 3.Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Комбинированный Оценочный	Техника выполнения опорного прыжка Выполнение опорного прыжка «Согнув ноги» (козел в ширину, высота 100-115 см.), (М) «Прыжок ноги врозь»(козел в ширину, высота 105-110 см.), (Д) ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Контроль техники опорного прыжка:	Уметь выполнять технически правильно опорный прыжок, строевые упражнения. Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения	<i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Познавательные:</i> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	04.12	04.12
39	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	Выполнение опорного прыжка: «Согнув ноги» (козел в ширину, высота 100-115 см.), (М) «Прыжок ноги врозь»(козел в	Продолжить совершенствовать технику опорного прыжка. Продолжить обучение ОРУ с предметами и	Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок. выполнять строевые	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно фор-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	07.12	07.12

			ширину, высота 105-110 см.), (Д) ОРУ с мячами. Подвижные эстафеты.	строевые упражнения.	упражнения, ОРУ с предметами	мультировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять строевые упражнения. Опорный прыжок.	развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
<i>Лазание по канату, упражнения в равновесии 4 часа</i>									
40	1. Техника лазанья по канату в два приема; 2. Упражнения на гимнастическом бревне; 3. Развитие координационных способностей	Освоение нового материала	Лазанье по канату в два приема; упражнения на гимнастическом бревне (напольное) упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Разучить технику лазания по канату, упражнения на гимнастическом бревне (напольное) Совершенствовать подвижные игры и эстафеты.	Знать технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения в равновесие на гимнастическом напольном бревне, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	09.12	09.12
41	1. Техника лазанья по канату в два приема; 2. Упражнения на гимнастическом бревне; 3. Развитие координационных	Комбинированный	Лазанье по канату в два приема; упражнения на гимнастическом напольном бревне; упражнения с гимнастической скамейкой.	Закрепить технику лазания по канату, упражнения на гимнастическом напольном бревне. Совершенствовать	Знать и уметь выполнять технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	11.12	11.12

	способностей		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ь подвижные игры и эстафеты	упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения на равновесие на напольном бревне, играть в подвижную игру.	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
42	1. Техника лазанья по канату в два приема; 2. упражнения на гимнастическом бревне; 3. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Лазанье по канату в два приема. Упражнения на равновесие на напольном бревне. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Совершенствовать технику лазания по канату, упражнения на гимнастическом бревне. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты	Знать и уметь выполнять технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения упражнений на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	14.12	14.12
	Контроль лазанья	Комби	Лазанье по канату	Совершенствовать	Знать и уметь	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие		

43	по канату в два приема; упражнения на гимнастическом бревне; Развитие координационных способностей	нированный Оценочный	в два приема; по гимнастической лестнице. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ь технику лазания по канату, упражнения на гимнастическом бревне. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты	выполнять технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр	слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	16.12	16.12
<i>Акробатика 5 часов</i>									
44	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Освоение нового материала	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <i>Познавательные:</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	18.12	18.12

						объектами и процессами. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.			
45	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Освоение нового материала	Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	21.12	21.12
46	1. Комбинации из разученных акробатических элементов.	Комбинированный Оценочный	Совершенствовать комбинации из разученных акробатических	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в	Формирование умений выполнять комплексы	<i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми	23.12	23.12

	2. Развитие прыгучести и выносливости	чный	элементов. Тесты: упражнение на скакалке в течении 1 мин. «5» – 140 ; «4» – 130 ; «3» – 120	упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
47	Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов гимнастики.	Комбинированный Оценочный	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.	<i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <i>Познавательные</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	25.12	25.12

						процессами. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комбинированный	Преодоление гимнастической полосы препятствий	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.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	<i>Регулятивные:</i> формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <i>Познавательные</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, <i>Коммуникативные:</i> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	28.12	28.12	
Способы физической деятельности 1 час										
49	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	обобщение и систематизация знаний	Работа с учебником как наблюдать за физическим развитием и физической	Как вести себя во время самостоятельных занятий и наблюдать за физической	Знать правила организации и проведения за. физическим развитием и физической	<i>Коммуникативные</i> –осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия.	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире,	11.01	11.01	

	ю.		подготовленность ю	подготовленность ю	подготовленность ю.	<p><i>Регулятивные:</i> составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. свои действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни		
--	----	--	--------------------	--------------------	---------------------	---	---	--	--

Лыжная подготовка 29 часов

50	1.ТБ на уроках по лыжной подготовке. 2.Теория о лыжном спорте 3. Подбор лыжного инвентаря	Освоение нового материала	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Виды лыжного спорта Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i></p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	13.01	13.01
----	---	---------------------------	--	---	--	---	--	-------	-------

			Оказание помощи при обморожениях и травмах.			рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки.	взрослыми в разных социальных ситуациях		
51	1.Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Отработка попеременного двухшажного хода, Одновременного одношажного хода, Поворот переступанием в движении. Подъёме скользящим бегом.	Совершенствование попеременного двухшажного хода, учить скальзящему шагу с перемещением палок в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении. Подъёме скользящим бегом. Оценить строевые упражнения с лыжами	Знать технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами. Знать технику Поворота переступанием в движении и подъём скользящим бегом.	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	15.01	15.01
52	1.Поворот переступанием в движении. 2.Преодоление бугров на спуске и подъёме скользящим бегом.							18.01	18.01
53	1. «Кто быстрее войдёт в гору и построится»	Урок - игра	Передвижение на лыжах попеременным	Совершенствование техники передвижения на	Знать, как передвигаться на лыжах,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с	Развитие этических чувств,	20.01	20.01

	2. «Кто дальше прокатиться»		двухшажным ходом, игры на лыжах. Оценить выносливость и ловкость	лыжах, повторение подъёма и спуска на лыжах.	спускаться на лыжах, правила подвижных игр на лыжах «Кто быстрее войдёт в гору и построится» «Кто дальше прокатиться»	помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склона, играть в подвижные игры на лыжах «Кто быстрее войдёт в гору и построится» «Кто дальше прокатиться»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
54	1.Одновременный одношажный ход.	Решение частных задач.	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование одновременного одношажного хода.	Знать технику подъема на склон скользящим шагом, технику одновременных ходов	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятель-	22.01	22.01
55	1.Одновременный двухшажный коньковый ход. 2.Преодоление бугров на спуске		Одновременный коньковый ход. Преодоление бугров на спуске	Продолжить обучение одновременного двухшажного				25.01	25.01

				конькового хода		познавательные цели. <i>Познавательные:</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами	ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
56	1. «С горы на гору» 2. «В один след» 3. «Кто дальше скатиться на одной лыже»	Урок - игра	Подвижные игры на склоне, передвижение на лыжах.	Закрепить технику подъёма на склон «Елочкой» и при спуске торможение упором. Оценить выносливость, ловкость и равновесие.	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах, правила подвижных игр на лыжах «Кто быстрее войдёт в гору и построится» «Кто дальше прокатиться»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить	27.01	27.01

						склона, играть в подвижные игры на лыжах «С горы на гору», «В один след» «Кто дальше скатиться на одной лыже».	выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
57	1.Одновременный одношажный ход.	Решение частных задач.	Движение маховой ноги и наклона туловища при окончании отталкивания руками в одновременном одношажном ходе. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот «Упором».	Совершенствовать одновременный одношажный ход. поворот упором. Одновременный двухшажный коньковый ход	Знать технику одновременно-одношажного хода и конькового хода	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом и одновременным двухшажным коньковым ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	29.01	29.01
58	1.Одновременный коньковый ход. 2.Поворот «Упором».							01.02	01.02

							справедливости и свободе		
59	1. «Кратчайшей дорогой» 2. «Шеренгой с горы» 3. «Сколько надо колец»	Урок - игра	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на склоне..	Совершенствовать технику подъёма на склон «Елочкой» и при спуске торможение упором. Оценить выносливость, ловкость и координацию движений.	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах, правила подвижных игр на лыжах «Кратчайшей дорогой» «Шеренгой с горы» «Сколько надо колец»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> соблюдать организационно-методические требования на уроках. Подвижные игры на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни	03.02	03.02
60	1. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Комбинированный	Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъём скользящим бегом. Выход в поворот «Упором».	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование скользящему шагу с перемещением палок в одновременном двухшажном коньковом ходе. Продолжить обучение	Знать технику передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом. Знать технику выхода в поворот «Упором».	<i>Коммуникативные:</i> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь передвигаться одновременным двухшажным	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	05.02	05.02
61	1. Подъём скользящим бегом. 2. Выход в поворот «Упором».							08.02	08.02

				подъёму скользящим бегом.		коньковый ходом.	разных социальных ситуациях.		
62	1. «Гармошка» 2. «Захвати два кольца» 3. «Остановись точно»	Урок - игра	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на склоне	Совершенствоват ь технику подъёма на склон «Елочкой» и при спуске торможение упором.	Знать общеукрепляю щие, развивающие и разминочные комплексы	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре- пятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лы- жах, спускаться со склона, играть в подвижные игры на лыжах «Гармошка» «Захвати два кольца» «Остановись точно»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци- альной роли обучающегося, развитие самостоятельн ости и личной ответственност и за свои по поступки на основе представлений о нравствен- ных нормах, социальной справедливост и и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	10.02	10.02
63	1. Одновременный двухшажный	Решен ие	Выполнение одновременного	Совершенствоват ь технику	Знать технику передвижения	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать	Развитие мотивов	12.02	12.02

	коньковый ход.	частны х задач. Оцено чный	двухшажого конькового хода, Учить сведению коленей и постановке лыж на внутренние ребро в торможение упором.	попеременно - двухшажного конькового хода. Оценить технику подъёма скользящим бегом.	на лыжах способом одновременн о двухшажого конькового хода. Уметь тормозить упором, подниматься в подъём скользящим бегом	друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно фор- мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом, спускаться с горы и тормозить упором	учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- ния, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие самостоя- тельности и личной Ответственнос- ти за свои поступки, формирование установки на безопасный и ЗОЖ		
64	1.Подъём скользящим бегом. 2.Поворот «Упором».							15.02	15.02
65	1. «Штурм высоты» 2. «По сигналу «Стойте!»»	Урок - игра	Подвижные игры на склоне: 1. «Штурм высоты» 2. «По сигналу «Стойте!»»	Совершенствоват ь технику подъёма «Ёлочкой» и спуск в средней стойке.	Знать технику спуска с горы и подъём в гору, знать правила игр.	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лы- жах, спускаться со склона, играть в подвижные игры на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- ния, развитие самостоятель- ности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе	17.02	17.02

						лыжах	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
66	1. Поворот переступанием в движении. 2. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Решение частных задач Оценочный.	Движение маховой ноги и наклона туловища при окончании отталкивания руками в одновременном одношажном ходе Преодоление бугров на спуске Равномерное передвижение на лыжах..	Совершенствовать одновременный одношажный ход. Оценить технику преодоления бугров на спуске.	Знать технику торможения упором, технику одношажного хода. Уметь работать на выносливость. Контр. норм. 5 км. без учёта времени	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным и коньковым ходами, кататься со склона в низкой стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	19.02	19.02
67	1. Преодоление бугров на спуске 2. Контр. норм. 5 км. без учёта времени						Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	22.02	20.02
68	1. «Кто лучше рисует на снегу»	Урок - игра	Передвижение на лыжах.	Совершенствовать технику	Знать общеукрепляю	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой	Развитие мотивов	24.02	24.02

	2. «Попади в ворота» 3. «Охотники и олени»		Подвижные игры на склоне	подъёма на склон «Елочкой» и при спуске торможение упором.	щие, развивающие и разминочные комплексы	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склона, играть в подвижные игры на лыжах «Кто лучше рисует на снегу» «Попади в ворота» «Охотники и олени»	учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
69	1.Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	Урок соревнования. Оценочный	Одновременный бесшажный ходы. Поворот «Упором». Игры и эстафеты с использованием освоенных	Контрольное прохождение дистанции 3 км. <u>Мальчики:</u> «5» – 17,00 «4» – 17,30 «3» – 19,00 <u>Девочки:</u>	Знать технику передвижения изученных ходов. Уметь выполнять учебный норматив.	<i>Регулятивные:</i> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений	26.02	26.02
70	1.Поворот «Упором». 2. Контрольный норматив 3 км							01.03	01.03

			элементов лыжной подготовки	«5» – 18,30 «4» – 19,30 «3» – 20,30		ситуациях неуспеха; <i>Познавательные:</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами. <i>Коммуникативные:</i> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
71	1. «Сбей флажки» 2. «Сбор картошки» 3. «А ну-ка перепрыгни»	Урок - игра	Подвижные игры на лыжах на склоне: «Сбей флажки», «Сбор картошки» «А ну-ка перепрыгни»	Отработка спуска со склона и подъём разученным способом «Елочкой»	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижных игр «Сбей флажки», «Сбор картошки» «А ну-ка перепрыгни»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование	03.03	03.03

							эстетических потребностей, ценностей и чувств		
72	1. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Урок - соревнование Оценочный.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Бег на лыжах 5 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Контроль техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом. Контрольное передвижение на лыжах до 5 км. <u>Мальчики:</u> «5» – 29,00 «4» – 29,00 «3» – 31,00 <u>Девочки:</u> «5» – 29,00 «4» – 11,00 «3» – 33,00 Игры и эстафеты на лыжах.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 5 км на лыжах, технику одновременного двухшажного конькового хода.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 5 км на лыжах, распределять силы. Передвигаться одновременным двухшажным коньковым ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	05.03	05.03
73	1. Бег на лыжах 5 км.						Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	10.03	10.03
74	1. «Попади снежком» 2. «Быстрее повернешься – скорее вернешься» 3. «Подними предмет»	Урок - игра	Подвижные игры на лыжах на склоне: . «Попади снежком» «Быстрее повернешься – скорее вернешься» «Подними предмет»	Отработка поворотов на лыжах, спуск в низкой стойке, подъём «Елочкой»	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах. правила игр, как	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не	12.03	12.03

					передвигаться и спускаться со склона на лыжах.	способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры.	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
75	1.Подъем в гору и спуск с горы.	Комбинированный. Оценочный.	Равномерное передвижение до 5 км. без учёта времени. Подъем и спуск с горы. Подвижные игры по выбору учащихся, развитие скоростной выносливости.	Совершенствовать технику изученных ходов, Оценить скоростную выносливость.	Знать технику и уметь передвигаться изученными ходами, развивать выносливость, знать правила подвижных игр на лыжах.	<i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	15.03	15.03
76	1.Равномерное передвижение на лыжах до 5 км. без учета времени.							17.03	17.03
77	1.Равномерное передвижение на лыжах. 2.«Снежком в	Урок - игра Оценочный.	Равномерное передвижение изученными ходами	Совершенствовать технику изученных ходов, развивать	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на	<i>Регулятивные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной дея-	Развитие этических качеств, доброжелатель	19.03	19.03

	круг» 3.Подвидение итогов по л/подготовки и четверти.		Подвижные игры по выбору учащихся, подведение итогов четверти.	выносливость.	склон и спуска со пологого склона, правила обгона на лыжне	тельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <i>Познавательные:</i> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> готовность конструктивно разрешать конфликты	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей		
78	1.Передвижение на лыжах 2.Игры на лыжах: «Внимание кубик» «Прыжки через препятствия»							22.03	22.03

Легкая атлетика 6 часов

79	1.Прыжки в высоту способом «перешагивания» 2.Метание мяча по движущейся цели 3.Развитие двигательных качеств. (скоростно-силовых)	Решение частных задач. Изучение нового материала	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с бокового разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Развитие двигательных способностей (скоростно-силовых).	Разучить прыжок в высоту способом «перешагивания» Продолжить обучение в метании мяча по движущейся цели.	Знать технику прыжка в высоту, уметь метать мяч в движущуюся цель, знать как правильно выполнять скоростно-силовые упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> соблюдать организационно-методические требования на уроках лёгкой атлетике, выполнять упражнение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни	01.04	01.04
----	---	--	--	--	--	---	--	-------	-------

						для развития скоростно-силовой подготовки.			
80	1. Прыжки в высоту. 2. Метание мяча по движущейся цели 3. Низкий старт.	Комбинированный Оценочный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (подбор разбега и отталкивания). СБУ ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт	Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивания» совершенствовать технику низкого старта. Оценить метание мяча по движущейся цели на результат.	Знать технику и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега, низкий старт и стартовый разгон. Уметь точно попадать по движущейся цели.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания», технику низкого старта и стартовый разгон. Играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	02.04	02.04
81	1. Прыжки в высоту. 2. Низкий старт, стартовый разгон, челночный бег 3*10м/сек. 3. Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки). СБУ ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей..	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания» совершенствовать технику низкого старта и челночный бег 3*10 м/сек	Знать технику прыжка в высоту с разбега, низкий старт и челночный бег, правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	05.04	05.04

						прыгать в высоту с разбега, играть в подвижные игры. Выполнять челночный бег	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
82	1.Прыжки в высоту. 2. Челночный бег 3*10 3.Развитие двигательных способностей	Комбинированный Оценочный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки). СБУ ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания», оценить челночный бег 3*10 м/сек <u>Мальчики:</u> «5» – 7,9 «4» – 8,7 «3» – 9,0 <u>Девочки:</u> «5» – 8,6 «4» – 9,4 «3» – 9,7	Знать технику прыжка в высоту с разбега, высокий старт и челночный бег, правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с разбега, играть в подвижные игры. Выполнять челночный бег	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	07.04	07.04
83	1.Прыжок в высоту способом «перешагивания» 2. Метание мяча в цель 3.Развитие двигательных качеств.	Комбинированный.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (отталкивание, а так же правильное выполнение маховых движений) с бокового разбега.	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствование техники метания в горизонтальную	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>Познавательные:</i> общеучебные–	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –	09.04	09.04

			Метание мча в горизонтальную цель.	цель.	повышение функциональных возможностей основных систем организма	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> <i>ициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	уважительное отношение к истории и культуре других народов		
84	1. Низкий старт, челночный бег 2. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Урок - соревнование Оценочный	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки, приземление). СБУ ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту способом «перешагивания» Мальчики: «5» - 125 «4» - 115 «3» - 105 Девочки: «5» - 115 «4» - 105 «3» - 95	Знать и уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега, способом «перешагивания».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту на результат, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	12.04	12.04
Способы физической деятельности 1 час									
85	Самостоятельные игры и развлечения	Обобщение и систем	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на	учить технически правильному	Научиться правильно выпускать мяч	<i>Коммуникативные</i> – осуществлять контроль за работой членов	начальные навыки адаптации в	14.04	14.04

		атизация знаний	месте (разной высоты отскока). Ведение ведущей и неведущей рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	владению мяча.	из рук, катить мяч точно напарнику, принимать мяч двумя руками	команды и координировать свои действия. <i>Регулятивные:</i> составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	динамично изменяющемся мире, мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни		
Волейбол 7 часов.									
86	История волейбола. ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока	Урок – путешествие в мир волейбола	История игры. Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Изучить историю волейбола, Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол	<i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i>Коммуникативные</i> – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	16.04	16.04
87	Комбинации из разученных	Урок - игра	Повторить комбинации из	Комбинации из разученных	Описывают технику	<i>Регулятивные:</i> уважительно	<i>Нравственно-этическая</i>	19.04	19.04

	перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.		разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы		
88	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Урок - игра Изучение нового материала	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.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Регулятивные:</i> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Смыслообразованию</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	21.04	21.04
89	Оценка техники передачи мяча над	Урок - игра	Оценка техники передачи мяча над	Стойки и передвижения	Описывать технику	<i>Регулятивные:</i> <i>коррекция</i> – вносить	<i>Самоопределение</i> –	23.04	23.04

	собой во встречных колоннах через сетку.	Оценочный	собой во встречных колоннах через сетку Совершенствование стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	игровых действий и приемов волейбола.	необходимые дополнения и изменения в план действий. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	готовность и способность обучающихся к саморазвитию		
90	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Урок - игра Оценочный	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	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 упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Регулятивные:</i> прогнозировать возможности получения конкретного результата при решении задачи. <i>Познавательные:</i> <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	26.04	26.04
	Нападающий удар	Урок -	Освоить тактику	Передача мяча в	Описывают	<i>Регулятивные:</i>	Развитие		

91	в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	игра	свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <i>Познавательные:</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, <i>Коммуникативные:</i> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	28.04	28.04
92	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Урок - соревнование Оценочный.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	<i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <i>Познавательные:</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	30.04	30.04

						объектами и процессами. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности			
Знания о физической культуре 1 час									
93	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.	Изучение нового материала. Урок – путешествие в мир олимпийского движения.	Беседа с обучающимися об олимпийском движении..	Ознакомление обучающихся с Олимпийским движением: принципами, традициями правилами	Знать историю олимпийского движения	<i>Регулятивные:</i> учебные действия – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности. <i>Познавательные:</i> информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок). <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – строить монологические высказывания	Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	05.05	12.05
Легкая атлетика 9 часов									
94	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	Комбинированный	Повторение правил поведения при проведении	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-	<i>Регулятивные:</i> целеполагание: формулировать и удерживать учебную	Смыслообразованность – адекватная мотивация уче	07.05	12.05

	Техника спринтерского бега.		занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	50м.	задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	б-ной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
95	1.Метание мяча на дальность с разбега. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Развитие двигательных способностей.	Комбинированный. Оценочный.	Обучение отталкиванию и приземлению в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с трёх шагов разбега, ОРУ в	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча на дальность. Оценить технику бега на 60 м/сек. Мальчики: «5» - 8,8	Знать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча с трёх шагов разбега, знать как проходит тестирование бега 60 м.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение соци-	12.05	14.05

			движении. СБУ. Оценить бег на 60 м/сек. Развитие скоростно-силовых качеств	«4» - 9,7 «3» - 10,5 <u>Девочки:</u> «5» - 9,7 «4» - 10,2 «3» - 10,7		проходить тестирование бег 60 м. на время, выполнять прыжки и метание	альной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
96	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Метание мяча с разбега. 3.Развитие двигательных способностей (выносливость)	Комбинированный	Обучение отталкиванию и приземлению в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости, ОРУ в движении.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча на дальность.	Знать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча с трёх шагов разбега, уметь выполнять упражнения для развития силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжка в длину с разбега и метание мяча на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	14.05	14.05
	1.Метание малого	Комби	ОРУ. СБУ.	Тестирование	Знать как	<i>Коммуникативные:</i> с	Развитие		

97	мяча. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств.(выносливость)	нированный Оценочный	Прыжок с 7-9 шагов разбега на результат. Развитие выносливости.	прыжка в длину с разбега. Мальчики: «5» - 410 «4» - 370 «3» - 310 Девочки: «5» - 360 «4» - 310 «3» - 260 Совершенствовать метание малого мяча на дальность.	прыгать в длину и метать мяч на дальность.	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с разбега, метать мяч на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	17.05	17.05
98	1.Метание малого мяча на дальность. 2.Развитие двигательных способностей.(выносливость)	Комбинированный Оценочный	Метание малого мяча на дальность с 3-5 бросковых шагов на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра	Метать мяч на дальность. Использовать в организации и проведении самостоятельных форм занятий Метание мяча: Мальчики: «5» - 42м «4» - 37м	Знать как метать мяч на дальность. Знать, как проходит тестирование метания Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответ-	19.05	19.05

			«Кто дальше бросит».	«3» - 28м <u>Девочки:</u> «5» - 27м «4» - 21м «3» - 17м		оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, играть в подвижную игру «Кто дальше бросит»	ственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
99	1. Бег 2000 м/мин. 2. Игры по выбору обучающихся	Урок - соревнование Оценочный	Бег в равномерном темпе. Бег 2000м. на результат. СБУ. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Правила соревнований	Совершенствовать технику бега, развивать выносливость. Тестирование: <u>Мальчики:</u> «5» - 10,00 «4» - 10,40 «3» - 11,40 <u>Девочки:</u> «5» - 11,00 «4» - 12,40 «3» - 13,50	Знать, как проходит тестирование бега на 2000 м. Уметь бегать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 2000 м, играть в подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	21.05	21.05
100	1. Промежуточная аттестация в	Оценочный.	Высокий старт ОРУ СБУ. Прыжок	Сдача контрольных	Знать технику прыжка в	<i>Коммуникативные:</i> представлять кон-	Развитие этических	24.05	24.05

	<p>форме мониторинга. Подтягивание, Подъём туловища за 30сек., прыжки с места. 2. Развитие двигательных способностей.</p>	<p>Тестирование</p>	<p>в длину с места. Подтягивание (М), Подъём туловища за 30сек (Д) Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх.</p>	<p>нормативов (мониторинг) по окончании учебного года</p>	<p>длину с места, подтягивания (М) и подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек</p>	<p>клетное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять подтягивания (М) и подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (Д). Прыжки с места. Подвижные игры.</p>	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
101	<p>1. Промежуточная аттестация в форме мониторинга бег 30 м/сек, бег 1000 м/мин. 2. Развитие двигательных способностей.</p>	<p>Оценочный. Тестирование</p>	<p>Высокий старт (10-15м). Бег на результат 30м. ОРУ СБУ. Бег 1000 м/мин. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов (мониторинг) по окончании учебного года.</p>	<p>Знать технику бега на быстроту 30 метров. и на выносливость 1000 м.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять клетное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> бег 30 метров, бег 1000 м..</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>	26.05	26.05

						Подвижные игры.	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
102	1. Развитие двигательных способностей. 2. Подведение итогов учебного года. 3. Задание на летние каникулы.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, подведение итогов за учебный год, задание на летние каникулы.	Совершенствование изученной техники при выполнении упражнений, учиться подводить итоги.	Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	28.05	28.05