



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 76» Свердловского района г. Красноярск**

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет
Октября, 96, тел.: 217-99-27
e-mail: krschool_76@mail.ru

Согласовано на заседании
методического совета МАОУ СШ №76
Протокол №1
от «27 » августа 2021 г.

Утверждено приказом
№ 01-04-403 от « 30 » августа 2021г.
Директор _____ О.Н.Гурина

**Рабочая программа
учебного предмета
физическая культура**

5-9 классы

Разработана Степанян Е.А.,
Гариным А.В.,
Дрогановой Л.Ю.,
Ивановой А.С.

Красноярск, 2021 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для 5 -9 класса по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы: - М.: Просвещение, 2019, соответствует базисному учебному плану МАОУ «СШ №76», по которому на изучение физической культуры в 5-9 классе отводится 102 учебных часа (2 часа в неделю физическая культура, а третий час внеурочная деятельность футбол). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в

образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре **в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная **цель** рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах

физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве,

быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и

др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и,

во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее **особенности организации и методики уроков разных типов:**

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера.

Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. **Основная часть** может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной

части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих 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 занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы 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, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и

склонности детей.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

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.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

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 физкульт-пауз (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 корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Длительный бег на выносливость

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Лыжный спорт.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Нормы Сан Пин по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период.

| Климатическая зона | Возраст обучающихся | Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе | | | |
|---|---------------------|--|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| | | без ветра | при скорости ветра до 5 м/сек | при скорости ветра 6 - 10 м/сек | при скорости ветра более 10 м/сек |
| Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.) | до 12 лет | - 10 - 11°C | -6 - 7°C | -3 - 4°C | Занятия не проводятся |
| | 12 - 13 лет | - 12°C | -8°C | -5°C | |
| | 14 - 15 лет | -15°C | -12°C | -8°C | |
| | 16 - 17 лет | -16°C | -15°C | - 10°C | |

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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 поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- 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 физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- 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 предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры: владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену

занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Мета предметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее

состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Учащийся 5-9 класса научится:

- 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 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 5-9 класса научится:

- 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 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;
- 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 учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся 5-9 класса получит возможность научиться:

- 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, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 5-9 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

Учащийся 5-9 класса получит возможность научиться:

- 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 осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|--|---|--------------------------------|
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|---|---|
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> | | | |
|---|--|--|--|

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|--|--|---|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p> |

4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|--|--|---|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической</p> |

| | | | |
|---|--|--|-------------------|
| минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | | | подготовленности. |
|---|--|--|-------------------|

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и

динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях.

Формы контроля:

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности дважды в год (АРМ)тесты.
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.
- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

Методика выполнения тестовых заданий по ОФП.

1. Бег на 30 м.

Проводится на беговой дорожке (положение старта – произвольно) или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии.

Фиксируется время старта и финиша с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег на 500 и 1000 м.

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии.

Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

3. Подъём туловища в сед.

Исходное положение: лёжа на спине, руки за голову, пальцы «в замок», локти разведены, ноги согнуты в коленях под углом 90*, ступни закреплены.

Энергично поднять туловище до перпендикулярного положения и касания локтями коленей. Вернуться в и.п. до касания пола лопатками, локтями и затылком.

Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

4. Прыжок в длину с места.

Исходное положение: ноги расставлены («узкая дорожка»), ступни параллельны, руки вперёд на уровне плеч.

Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от стартовой линии с махом рук вперёд – вверх (одновременно).

Длина прыжка с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до пятки стоящей сзади ноги.

5. Челночный бег 3*10м.

Бег осуществляется трёхкратно между предметами, установленными на расстоянии 10м. друг от друга.

Фиксируется время старта и финиша с помощью секундомера.

6. Наклоны туловища вперёд.

Исходное положение: сидя, ноги («узкая дорожка», носки не оттягивать), спина, руки вверх прямые.

Выполняются три наклона вперёд с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвёртый – фиксируется результат, удерживаемый в этом положении в течение 3 секунд.

Результат определяется путём замера линейкой с точностью до 1 см положения рук относительно опоры кончиков пальцев рук.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 3 см, не нарушая прямой линии тела; разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

8. Подтягивание на перекладине (юноши)

Исходное положение: вис на перекладине, руки прямые хватом сверху (участник с помощью судьи принимает и.п.). Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися.

Подтягивание выполнено правильно, если руки сгибаются непрерывным движением, подбородок выше перекладины. Далее – руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Измеряется количество раз.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;

- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Библиотечный фонд:

Учебно-методический комплект

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2015

Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2012)

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010
Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Поурочные разработки по физической культуре 5-9кл Ковалько В.И. «Вако» Москва 2013

«Твой олимпийский учебник», под редакц. В.С Родиченко - Москва, Советский спорт, 2012

Патрикеев А.Ю «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2014

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя 2014.

| № уро-ка | Дата проведения | | Тема урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) |
|--|-----------------|------|--|---------------------------------|---|--|--|
| | план | факт | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Знания о физической культуре. Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | | | Организацией- но- методическое указание. Ин- структаж по охране труда. Развитие ско- ростных качеств. Специ- альные беговые упражне- ния | Урок «откры- тия» нового знания | Здоровьесбережени я, развивающего обучения, диффе- ренцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, иссле- довательской дея- тельности | Зачем нам необходимо знать пра- вила техники безопасности на уроках легкой атле- тики? | Формирование у учащихся деятель- ностных способностей и способно- стей к структурированию и систе- матизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопас- ности на уроках физкультуры, обсу- ждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; коллективное про- ектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 2 | | | Развитие ско- ростных способ- ностей. Эстафет- ный бег. Старты из различных положений | Урок «откры- тия» нового знания | Здоровьесбереже- ния, развивающего обучения, диффе- ренцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, ис- следовательской деятельности, информационно- коммуникационные | Каковы способы развития скоростных способно- стей | Формирование у учащихся умений построения, и реализации новых зна- ний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; вы- полнение по алгоритму следующего задания (строевые упражнения, спе- циальные беговые упражнения) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой; повторение в подгруппах ранее прой- денных строевых упражнений; бег с ускорением (30—60 м) в парах; по- вторение техники выполнения специ- альных беговых упражнений, комп- лекса общеразвивающих упражнений, стартов из различных положений |
| 3 | | | Развитие ско- ростных способно- стей. Специ- альные беговые упраж- нения. Сприн- терский бег, эста- фетный бег | Урок «откры- тия» нового знания | Здоровьесбереже- ния, поэтапного формирования умственных действий, ис- следовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной дея- тельности, само- диагностики ре- зультатов обучения | Какова техника выполнения сприн- терского и эстафетного бега? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна- ний (понятий, способов действий); коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, повторение ранее пройденных строевых упражнений при консуль- тативной помощи учителя в парах «сильный - слабый»; бег в парах с высокого старта до 15 м; бег с уско- рением до 50 м при проведении груп- повых эстафет; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упраж- нений на здоровье учащихся; ком- ментирование выставленных оценок; повторение техники выполнения стартов из различных положений |

| Планируемые результаты | | | Комментарий учителя |
|---|---|--|---------------------|
| Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | |
| Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником | <p>Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний | |
| Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; научиться выполнять строевые упражнения | <p>Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | |
| Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта | <p>Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|--|-------------------------------|---|---|--|
| 4 | | | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, коллективного проектирования, самоанализа, информационно-коммуникационные | Каким образом проводят тестирование бега на 30 м с высокого старта? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — слабый»; бег на результат 30 м в парах «сильный — слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося |
| 5 | | | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, коллективного выполнения задания, развития творческих способностей учащихся | Каковы способы развития выносливости | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; коллективное выполнение специальных беговых упражнений; групповое выполнение бега на 1000 м при консультативной помощи учителя |
| 6 | | | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения | Какова техника выполнения бега на средние дистанции? Какая техника используется при метании мяча в горизонтальную цель? | Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000 м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель |
| 7 | | | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы | Как проводят тестирование бега на 1000 м? | Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповое комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с последующей взаимопроверкой); коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|---|----|
| Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой | |
| Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000 м | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой | |
| Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000 м | <p>Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель; уметь демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель</p> | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | |
| Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10—15 мин, частоту сердечных сокращений | <p>Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.</p> <p>Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе</p> | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | |

| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|---|---|---|-------------------------------|---|--|---|
| | | | | | | | повторное выполнение бега на 1000 м в равномерном темпе в подгруппах; самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя |
| 8 | | | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, коллективного выполнения задания, развития творческих способностей учащихся | Каковы способы развития силовых качеств? Каков алгоритм выполнения комплекса общеразвивающих упражнений в парах? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение содержания дополнительных материалов по теме урока с последующим выполнением при консультативной помощи учителя комплекса общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах «сильный — слабый»; прохождение полосы препятствия в подгруппах |
| 9 | | | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, личностно ориентированного обучения | Каковы способы развития силовых качеств? Как правильно выполнять прыжок в длину с места? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места |
| 10 | | | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, исследовательской деятельности, информационно-коммуникационные, критического мышления | Какова техника метания малого мяча в вертикальную цель? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в парах; изучение техники метания малого мяча в вертикальную цель; самостоятельное выполнение прыжка в длину с места; коллективное выполнение равномерного бега до 10—12 мин |
| 11 | | | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, и информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения, развития творческих | Каковы особенности проведения тестирования прыжка в длину с места? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой с последующей взаимопроверкой при консультативной помощи учителя; групповое выполнение прыжка в длину с места (с последующей самопроверкой по алгоритму) |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|----|
| | | | |
| Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места, технику метания малого мяча | <p>Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.</p> <p>Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом</p> | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | |
| Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места | <p>Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты | |
| Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели | <p>Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем | |
| Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, как выполнять прыжок в длину с места | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| | | | | | способностей учащихся | - | выполнения) при консультативной помощи учителя; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок |
| 12 | | | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, самоанализа, коррекции действий, самосовершенствования | Как проводится зачет по легкой атлетике? Какие тесты по легкой атлетике выполняют учащиеся? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проектная работа в парах «сильный — слабый» при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой; коллективное выполнение равномерного бега до 10-15 мин; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике в подгруппах |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 13 | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения, исследовательской деятельности, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении | Зачем нам необходимо знать правила техники безопасности на уроках гимнастики? Каковы способы развития координационных способностей? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики; коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение в подгруппах эстафет |
| 14 | | | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед | Урок общетехнологической направленности | Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, коллективного проектирования, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | Каковы способы развития гибкости? Как правильно выполнять акробатические упражнения? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный — слабый» |

| | 10 | 11 | 12 |
|---|---|--|----|
| | | | |
| как выпол- г в рав- ом темпе до ин | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| технику ности на гимнастики; как ять строевые ения | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | |
| как вы- кувырки и назад, гический ойку на х | Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|--|---|---|--|
| 15 | | | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, коррекции действий, самосовершенствования | Какие правила и какая техника выполнения должны быть при выполнении акробатических упражнений и комбинаций? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации |
| 16 | | | Акробатические упражнения. Развитие гибкости | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, проблемного обучения, исследовательской деятельности, развития творческих способностей учащихся, информационно-коммуникационные | Каковы особенности проведения зачета по гимнастике? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение по теме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; коллективная беседа с учащимися о пользе гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки |
| 17 | | | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Каковы способы развития силовых качеств? Какова техника выполнения простого виса? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке; обучение технике простого виса, упражнения в простом висе; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки |
| 18 | | | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного | Каковы особенности выполнения строевых упражнений и техника прохождения | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| Знать технику выполнения акробатической комбинации | <p>Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь демонстрировать акробатические упражнения</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать технику выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого виса | <p>Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис</p> | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей | |
| Знать, как выполнять простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий | <p>Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы | | подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | гимнастической полосы препятствий? | комплекса общеразвивающих упражнений на месте с набивным мячом; самостоятельная работа в парах «сильный — слабый» по выполнению упражнений на гимнастической скамейке при консультативной помощи учителя; закрепление техники выполнения простого виса в подгруппах; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий при консультативной помощи учителя |
| 19 | | | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные | Как правильно выполнять упражнения в простом висе? | Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельное выполнение упражнений в простом висе в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (гимнастическая полоса препятствий, упражнения на растяжку) |
| 20 | | | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества | Какова особенность проведения самостоятельных занятий по гимнастике? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по алгоритму выполнения общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке; групповая работа по выполнению акробатической комбинации, простого виса; самостоятельное выполнение упражнения на подтягивание в висе; корректировка техники выполнения изученных упражнений при консультативной помощи учителя |
| 21 | | | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, информационно-коммуникационные самодиагностики | Как научиться правильно выполнять опорный прыжок? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| | Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | физической культуры для достижения личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | |
| Знать, как выполнять акробатические упражнения, упражнения на скамейке, простой вис, подтягивание в висе | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений в целом | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать технику выполнения опорного прыжка; знать, как выполнять строевые упражнения | Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | результатов обучения, развития творческих способностей учащихся, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | | |
| 22 | | | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, коррекции действий | Какова техника выполнения опорного прыжка? | Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; изучение техники выполнения наскока в упор присев и соскока прогнувшись; коллективное выполнение упражнений в равновесии и на растяжку; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя |
| 23 | | | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся, коллективной и индивидуальной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения | Каковы особенности выполнения упражнений на бревне? Какая техника используется при выполнении этих упражнений? | Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа по выполнению строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники выполнения опорного прыжка; индивидуальная работа на гимнастическом бревне |
| 24 | | | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы | Как построить и реализовать индивидуальный маршрут восполнения проблемных зон в изученных темах? Выполнение | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| | | | |
| Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений в равновесии | <p>Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | |
| Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений на гимнастическом бревне | <p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю.</p> <p>Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения на гимнастическом бревне</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, акробатической комбинации | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь объяснять и выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок, простой вис</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | | опорного прыжка, совершенствование техники выполнения упражнений на бревне | |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 25 | | | Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся, личностно ориентированного обучения, развития исследовательских навыков | Зачем нам необходимо знать правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр? Каковы способы развития ловкости? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с мячом; самостоятельная работа в парах (упражнения на развитие физических качеств в партере) при консультативной помощи учителя |
| 26 | | | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, коррекции действий | В чем особенности проведения комплекса общеразвивающих упражнений с мячом? Как выполнять эстафеты с мячом? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с мячом; проведение в подгруппах эстафет с элементами спортивных игр; выполнение в парах упражнений на развитие физических качеств |
| 27 | | | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы | Как правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в парах? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; общеразвивающие упражнения с мячом в парах; упражнения на развитие физических качеств; групповое выполнение эстафет с элементами спортивных игр; подведение итогов четверти |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|--|----|
| | | | |
| | | | |
| Знать требования инструкций по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом; знать правила выполнения эстафет | <p>Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать, как подводить и анализировать итоги четверти | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, подводить итоги четверти</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|-------------------------------|--|---|--|
| 28 | | | Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития исследовательских навыков, критического мышления | Каковы особенности техники безопасности на занятиях по волейболу? Каковы способы развития координационных способностей? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед); групповое проведение эстафет с мячом |
| 29 | | | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития исследовательских навыков | Как научиться правильно выполнять стойки и перемещения игрока в волейболе? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений |
| 30 | | | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания, проблемного обучения | Как научиться правильно выполнять повороты и остановки в волейболе? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой, специальных беговых упражнений; повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение в парах игровых упражнений и эстафет |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|----|
| Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стойки волейболиста | <p>Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока</p> | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | <p>Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p> <p>Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты, игровые упражнения</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 31 | | | Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития исследовательских навыков, критического мышления | Зачем нам необходимо знать правила по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке? Какие правила поведения нужно соблюдать во время занятий | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах |
| 32 | | | Скользящий шаг. Поворот переступанием | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, критического мышления, исследовательской деятельности, развития творческих способностей учащихся | Как научиться правильно выполнять скользящий шаг? Какова особенность выполнения поворота переступанием? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения скользящего шага и техники выполнения поворота переступанием; групповое проведение игр на лыжах |
| 33 | | | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся | Какова техника выполнения попеременного двухшажного хода? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах |
| 34 | | | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения | Каковы способы развития выносливости на уроках по лыжной подготовке? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники выполнения специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом; изучение техники выполнения поворота переступанием; индивидуальное прохождение дистанции до 1500 м |

| | 10 | 11 | 12 |
|---|---|--|----|
| технику ности на по лыжной овке, гировать у ения щего шага | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | |
| правила ения заня- лыжной овке, тех- исполнения щего шага, у вы- ия попе- ого жного хода | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | |
| технику ения менного жного хода, та упанием; гры на лы- | Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве | |
| технику ения менного жного хода, та упанием, гры на лы- | Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|--|---|--|---|
| 35 | | | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся, личностно ориентированного обучения, развития исследовательских навыков | Каковы особенности техники одновременного бесшажного хода? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; изучение техники одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок |
| 36 | | | Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах | Урок педагогической направленности | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, коррекции действий | В чем заключается особенность правильного падения на лыжах? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок |
| 37 | | | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов обучения | Как научиться анализировать технику выполнения одновременного бесшажного хода? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по выполнению общеразвивающих упражнений с лыжными палками; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; коллективное прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; самостоятельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения самопроверки (правила выполнения одновременного бесшажного хода) |
| 38 | | | Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития | Какова особенность изучения техники одновременного двухшажного хода? Как научиться правильно | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с лыжными палками, специальных упражнений; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150 м |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| Знать технику выполнения од-новременного бесшажного хода | <p>Коммуникативные: сохранять добро-желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това-рищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь проходить за-данную дистанцию одновременным бесшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич-ностного смысла уче-ния, принятие и освое-ние социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физ-культурно-оздорови-тельные и спортивные мероприятия | |
| Знать, как вы-полняется од-новременный бесшажный ход, как проводятся встречные эстафеты | <p>Коммуникативные: устанавливать ра-бочие отношения, оказывать посиль-ную помощь товарищу при выполне-нии физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно пони-мать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана-лизировать, творчески применять полученные знания в само-стоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного бесшажного хода, игры на лыжах | <p>Коммуникативные: уметь вести дис-куссию, обсуждать содержание, ре-зультаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули-ровать познавательную цель.</p> <p>Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование лич-ностного смысла уче-ния, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | |
| Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила выполнения круговых эстафет | <p>Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно пони-мать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом</p> | Развитие умения мак-симально проявлять свои физические спо-собности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | творческих способностей учащихся, личностно ориентированного обучения, развития исследовательских навыков | Выполнять круговую эстафету на лыжах | |
| 39 | | | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | Какие существуют зимние виды спорта? Каково их влияние на организм человека? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; самостоятельная работа при проведении специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; проведение круговых эстафет с этапом до 150 м в парах «сильный - слабый» |
| 40 | | | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, развития творческих способностей учащихся, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы, самосовершенствования умений и навыков | Как научиться анализировать правильность техники одного временного двухшажного хода | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом; лыжные гонки на 1 км (групповое выполнение задания); комментирование выставленных оценок |
| 41 | | | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы | Как построить и реализовать индивидуальный маршрут восполнения проблемных зон в изученных темах? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; повторение техники выполнения одновременного двухшажного хода в подгруппах; коллективные лыжные гонки на 1 км; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|---|----|
| | | | |
| Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, выполнять круговую эстафету</p> | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000 м | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.</p> <p>Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах любым из изученных способов</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000 м | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, владеть техникой передвижения одновременного двухшажного хода</p> | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | • |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|---|---|---|-------------------------------|---|--|---|
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 42 | | | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития исследовательских навыков, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Зачем нам необходимо знать технику безопасности на занятиях по баскетболу? Как научиться правильно передвигаться в стойке баскетболиста? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях — вперед, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол |
| 43 | | | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития исследовательских навыков, критического мышления | Каковы способы развития координационных способностей в спортивных играх? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; повторение в парах специальных беговых упражнений, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях — вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча |
| 44 | | | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся, самодиагностики результатов обучения | В чем заключаются основные правила игры в баскетбол? Как научиться правильно выполнять повороты и остановки в баскетболе? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом в парах. повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях - вперед, назад, влево, вправо; остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении |
| 45 | | | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, | В чем заключается особенность техники выполнения ловли | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | |
| Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей | |
| Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) | <p>Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять остановку после передвижения; знать основные правила игры</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры | <p>Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.</p> | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|--|--|---|---|
| | | | способностей | | развития творческих способностей учащихся, самодиагностики результатов обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний | и передачи мяча в баскетболе? | на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |
| 46 | | | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | Каков алгоритм выполнения проектной работы в составе группы? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами |
| 47 | | | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, педагоги сотрудничества, критического мышления, исследовательской деятельности, развития творческих способностей учащихся | Каков алгоритм выполнения индивидуального задания в групповой проектной деятельности? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола; комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижения игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами) |
| 48 | | | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся | Как научиться правильно выполнять ведение мяча в баскетболе? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини баскетбол |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| | <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: знать и уметь выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении</p> | ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры | <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов | |
| Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола | <p>Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. Познавательные: уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | |
| Знать, как выполнять ведение мяча различными способами; знать основные правила игры | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|---|---|
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 49 | | | Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, информационно-коммуникационные, индивидуального и коллективного проектирования | Зачем нам необходимо знать правила техники безопасности на занятиях по футболу? Каковы особенности игры в футбол? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по спортивным играм; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол |
| 50 | | | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, развития исследовательских навыков, коллективной и индивидуальной проектной деятельности, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | Как научиться правильно выполнять элементы техники футбола (передвижения, повороты)? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное повторение комплекса общеразвивающих упражнений в движении и специальных беговых упражнений; работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); коллективное повторение основных правил игры |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|--|----|
| | | | |
| Знать, как выполнять комплекс упражнений в движении, знать основные правила игры в футбол | <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений.</p> <p>Познавательные: знать технику безопасности при проведении занятий по футболу, правила оказания первой медицинской помощи при травмах</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе | <p>Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении, знать и уметь выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
| 51 | | | Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей | Урок обще-методологи-ческой направленности | Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично-сти ориентированного обучения, коллективного проектирования, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | Какова особенность владения техникой передвижения, остановки, ускорения игрока футбола? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; выполнение в подгруппах комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение) |
| 52 | | | Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично-сти ориентированного обучения, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | Какие упражнения необходимо выполнять в футболе для развития координационных способностей? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении по алгоритму; корректировка техники выполнения изученных элементов футбола (перемещение, остановка, поворот, ускорение) при консультативной помощи учителя; самостоятельная работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение) |
| 53 | | | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости | Урок «открытия» нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично-сти ориентированного обучения, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения, развития исследовательских навыков, коллективного выполнения задания | Как научиться правильно выполнять удар по мячу в футболе? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; обучение технике удара по мячу; групповое проведение эстафет с элементами футбола; закрепление техники выполнения изученных элементов футбола в коллективной учебной игре (подгруппа 1, подгруппа 2) |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| | | | |
| Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами футбола, проводить специальные беговые упражнения</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | |
| Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения | <p>Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений в движении, уметь демонстрировать технику перемещений, остановок, поворотов, ускорений в футболе</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать, как выполняется удар по мячу ногой; знать правила проведения эстафет с элементами футбола | <p>Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать и уметь выполнять технику удара по мячу, проводить эстафеты с элементами футбола</p> | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|---|---|---|--|---|--|--|
| 54 | | | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | В чем особенность остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении, специальных упражнений с мячом в парах; изучение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; совершенствование техники выполнения изученных элементов футбола в учебной игре в подгруппах |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 55 | | | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, развития творческих способностей учащихся, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, информационно-коммуникационные | Как необходимо выполнять бег на средние дистанции? Каким образом развивать выносливость на уроках легкой атлетики? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение инструктажа по ТБ на занятиях легкой атлетикой в подгруппах; коллективное проведение специальных легкоатлетических беговых упражнений, многоскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции в парах |
| 56 | | | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, самодиагностики результатов обучения | Что включает в себя кроссовая подготовка? Какие бывают виды эстафетного бега? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальный высокий старт до 15 м, бег с ускорением до 40—50 м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из различных положений; проектная работа в парах «сильный — слабый» |
| 57 | | | Кроссовая подготовка. Преодоление | Урок общеметодологической | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, | В чем особенность преодоления полосы | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| Знать, как выполнять остановку катящегося мяча подошвой | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику остановки мяча разными способами</p> | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека | <p>Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности | |
| Знать технику выполнения высокого и низкого старта, встречных эстафет, бега с ускорением | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений</p> | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, | Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | полосы препятствий. Развитие силовой выносливости | ческой направленности | развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, информационно коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | препятствий с использованием различных двигательных действий? | содержания: самостоятельная работа по выполнению специальных беговых упражнений, упражнений в движении; коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанья |
| 58 | | | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м | Урок общеподготовительной физической направленности | Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, коллективного проектирования, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | Как проводится тестирование бега на 1000 м? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, 11 специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000 м на результат |
| 59 | | | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, педагогики сотрудничества, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов изучения темы | Каким способом развиваются скоростные способности на уроках легкой атлетики? Как правильно выполнить метание мяча на дальность? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений; бег на 60 м на результат в парах «сильный — слабый»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|----|
| льно преодолевать препятствий | уважительное и толерантное отношение друг к другу. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику бега на короткие дистанции, правильно преодолевать полосу препятствий | по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| с выполнять бег на 1000 м, объяснять влияние физических упражнений на организм | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику бега на 1000 м, выполнять упражнения на восстановление организма после физической нагрузки | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| с выполнять замах руки при метании малого мяча | Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать технику отведения руки для замаха при метании мяча, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 60 | | | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Урок обще-методологи-ческой направленности | Здоровьесбережени-я, поэтапного формирования умственных действий, ис-следовательской деятельности, развития творческих способностей уча-щихся, дифферен-цированного под-хода в обучении, и информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения | Как пра-вильно выполнять бег на 30 м? Каково значение и влияние легкоатле-тических упражнений на организм человека? | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по алгоритму выполнения задания; поиск материалов по истории легкой атлетики с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета; корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений; бег на 30 м на результат в парах; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма |
| 61 | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафет-ный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча | Урок «откры-тия» нового знания | Здоровьесбережени-я, дифференци-рованного подхода в обучении, по-этапного формиро-вания умственных действий, личностно ориентированного обучения, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения, развития творческих способ-ностей учащихся | Как на-учиться правильно выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешаги-вание»? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общераз-вивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5—6 м в парах |
| 62 | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафет-ный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега | Урок общемет-одологи-ческой направл-енности | Здоровьесбережени-я, диффе-ренцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных дейст-вий, информаци-онно-коммуника-ционные, развития творческих спо-собностей учащих-ся, коллективной и индивидуальной проектной дея-тельности | Каков алгоритм выполнения проектной работы в со-ставе груп-пы? | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей к структу-рированию и систематизации изу-чаемого предметного содержания: комплексное повторение общераз-вивающих упражнений с теннисным мячом, специальных беговых упражнений; тест с последующей взаимопроверкой по алгоритму вы-полнения задания «Разнообразные прыжки и многоскоки»; корректи-ровка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя; закрепление и совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в подгруппах |
| 63 | | | Развитие скоростно-силовых качеств | Урок рефлексии | Здоровьесбережени-я, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самоанализа | Повторение комплекса общераз-вивающих упражнений | Формирование у учащихся способ-ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| Знать технику бега на короткие дистанции, уметь объяснять значение легкоатлетических упражнений | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега на короткие дистанции</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | |
| Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность | <p>Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на заданное расстояние | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать, как выполнять контрольные упражнения по легкой атлетике; знать | Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|---|---|---|------------------------------------|--|--|---|
| | | | | | самосовершенствования | и специальных беговых упражнений. Проведение игр с элементами легкой атлетики | в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении; коллективная проверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений; коллективное проведение игры с элементами легкой атлетики |
| 64 | | | Сдача зачетов по физической подготовке | Урок развития учащегося о контроле | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы | Как построить и реализовать индивидуальный маршрут восполнения проблемных зон в изученных темах? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; комментирование выставленных оценок; индивидуальная сдача контрольных упражнений по легкой атлетике; самостоятельное проведение подвижных игр на выбор учащихся |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 65 | | | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | Урок развития учащегося о контроле | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы | Каковы способы развития двигательных качеств при проведении эстафет с элементами спортивных игр? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное проведение и корректировка выполнения общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя; групповое проведение эстафет с элементами спортивных игр |
| 66 | | | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, коллективного проектирования, информационно-коммуникационные, самоанализа, коррекции действий, самосовершенствования | Как проводится анализ эстафет с элементами спортивных игр? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): парная работа по выполнению упражнений на развитие физических качеств; коллективное выполнение эстафет с элементами спортивных игр; подведение итогов учебной четверти и учебного года |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| подвижные игры с элементами легкой атлетики | Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики | необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве | |
| Знать, как проводятся контрольные упражнения по легкой атлетике, подвижные игры на выбор | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения по легкой атлетике; проводить разнообразные подвижные игры | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | |
| Знать, как самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять эстафеты с элементами спортивных игр | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на основные группы мышц, демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Знать, как проводятся упражнения на развитие физических качеств, уметь подводить итоги учебного года и планировать самостоятельные физические упражнения | Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять легкоатлетические эстафеты, подводить итоги учебного года, планировать самостоятельные занятия во время летних каникул | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------------|---|--|---|
| | | | | | самосовершенствования | и специальных беговых упражнений. Проведение игр с элементами легкой атлетики | в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении; коллективная проверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений; коллективное проведение игры с элементами легкой атлетики |
| 67 | | | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы | Как построить и реализовать индивидуальный маршрут восполнения проблемных зон в изученных темах? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; комментирование выставленных оценок; индивидуальная сдача контрольных упражнений по легкой атлетике; самостоятельное проведение подвижных игр на выбор учащихся |
| 68 | | | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы | Каковы способы развития двигательных качеств при проведении эстафет с элементами спортивных игр | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное проведение и корректировка выполнения общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя; групповое проведение эстафет с элементами спортивных игр |

| | | | |
|---|--|---|--|
| подвижные игры с элементами легкой атлетики | Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики | необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| Знать, как проводятся контрольные упражнения по легкой атлетике, подвижные игры на выбор | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения по легкой атлетике; проводить разнообразные подвижные игры | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | |
| Знать, как самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять эстафеты с элементами спортивных игр | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на основные группы мышц, демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |

| Дата проведения | | Тема . урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) | |
|------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|--|
| план | факт | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Легкая атлетика (12 ч) | | | | | | | |
| | | | Организа- ционно- методичес- кие требо- вания на уроках физи- ческой культуры | Урок откры- тия нового знания | Здоровьесбереж ения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, развивающего обучения, лично- сти ориентиро- ванного обучения информацион- но-коммуника- ционные | Какие инструкции по технике без- опасности необ- ходимо соблюдать на рабочем месте? Какие инструкции по технике без- опасности необ- ходимо соблюдать на занятиях легкой атлетикой? Как развиваются ско- ростные качества? Для чего нужны специальные беговые упражнения? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование спосо- бов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Тестиро- вание бега на 30 м и челноч- ного бега 3 х 10 м | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровье- сбережения, развивающего обучения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, постепенного формирования умственных действий, лич- но-сти ориен- тированного обучения, са- модиагностики и самокоррекции результатов | Какую беговую разминку необхо- димо проводить перед беговыми тестами? Как проводится тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х Юм? Какие беговые эстафеты существуют? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 30 м и челночного бега 3 х Ю м; оценка уровня развития своих ско- ростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| | | | Тести- рование бега на 60 и 300 м | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровьесбереж ения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, развития навы- ков обобщения и систематиза- ции знаний, са- модиагностики и самокоррекции результатов | Какую беговую разминку необхо- димо проводить перед беговыми тестами? Как проводится тестирование бега на 60 и 300 м? Какова техника спринтерского бега? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Урок обще- методо- логичес- кой направ- леннос- ти | Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, педагогике со- трудничества, информа- ционно-комму- никационные, коллективного выполнения задания | Какую разминку необходимо проводить перед спринтерским бегом и беговыми эстафетами? Какова техника спринтерского бега? Какова техника эстафетного бега и передача эстафеты? Каковы правила проведе- ния беговых эста- фет? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники спринтерского бега, эстафетного бега и передачи эстафеты; осуществление контроля и самоконтроля во время беговых эстафет; коллективное проведение беговых эстафет; повторение техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Равномерный бег. Развитие выносли- вости | Урок обще- методо- логичес- кой направ- леннос- ти | Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, развивающего обучения, личностно ориен- тированного обучения | Какую разминку в движении необ- ходимо проводить перед упражнени- ями на выносли- вость? Как выпол- няется кроссовый бег? Как выпол- няется равномер- ный гладкий бег на заданное время и заданную ди- станцию? Как про- водится подвижная игра «Одиннадца- тиметровые»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил подвижной игры «Одиннадца- тиметровые»; коллективное проведение игры «Одиннадцатиметровые»; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Равно- мерный бег. Раз- витие выносли- вости | Урок рефлек- сии | Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, проблемного обучения, развивающего обучения, поэтапного формирования умственных действий | Какую разминку в движении необ- ходимо проводить перед упражне- ниями на вы- носливость? Как выполняется са- моконтроль? Как выполняется рав- номерный гладкий бег на заданное время и заданную дистанцию? Как проводится подвижная игра «Одиннадцатиме- тровые»? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; коллективное проведение подвижной игры •Одиннадцатиметровые»; оценка уровня развития своей выносливости: осуществление самоконтроля: разучивание техники равномерного бега: проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|--|--|
| | | | Тести- вание бега на 1000 м | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровье- сбережения, развития иссле- довательских навыков, лично- сти ориен- тированного обучения, са- модиагностики и самокоррекции результатов | Какую разминку на гибкость необходимо проводить перед бегом на 1000 м? Как проводится тестирование бега на 1000 м? Как выполняется рав- номерный гладкий бег на заданную дистанцию? Как проводится спор- тивная игра «Фут- бол»? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; повторение правил спортивной игры «Футбол»; коллективное проведение спортивной игры «Футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Тести- рование прыжка в длину с места | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровье- сбережения, развития иссле- довательских навыков, са- модиагностики и самокоррекции результатов | Как надо разминку на месте необхо- димо проводить перед прыжками в длину с места? Как выполняются строевые упражне- ния — перестрое- ние дроблением и слиянием? Как проводится тести- рование прыжка | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; коллективное проведение подвижной игры «Собачки ногами»; повторение правил проведения строевых |
| | | | Техника прыжка в высоту способом «переша- гивание» | Урок обще- образо- вательно- го направ- ленно- сти и разви- вающего кон- троля | Здоровье- сбережения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, проблемного педагогиче- ского со- трудничества, информацион- но-коммуника- ционные | Какую разминку с набивными мя- чами необходимо проводить на уро- ке? Как проводится тестирование определения силы кисти? Как вы- полняется прыжок в высоту способом «перешагивание»? Как проводится подвижная игра «Салки и мяч»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; вы- полнение тестирования определения силы кисти; оценка уровня развития своих силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; разучивание подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 0 | | | Кон- трольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «переша- гивание»» | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровье- сбережения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно- коммуникацион- ные, самодиагности- ки обучения | Какую разминку с набивными мя- чами необходимо проводить на уро- ке перед прыжка- ми в высоту? Как выполняются кон- трольные прыжки в высоту способом «перешагивание»? Как проводится подвижная игра «Салки и мяч»? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с набивными мячами; выполнение контрольных прыжков в высоту способом «перешагивание», оценка уровня развития своих технических способностей; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; коллективное проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|
| | | | Преодо- ление лег- коатле- тической полосы препят- ствий | Урок обще- методо- логичес- кой направ- леннос- ти | Здоровье- сбережения, проблемного обучения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, информаци- онно-комму- никационные, развития иссле- довательских навыков | Какую разминку на гимнастической скамейке необходимо проводить перед легкоатлетической полосой препят- ствий? Какова техника преодоле- ния препятствия наступанием? Как следует проходить легкоатлетическую полосу пре- пятствий? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники преодоления препятствий наступанием, техники прохождения легкоатлетической полосы препятствий при консультативной помощи учителя; корректирование своих действий по результату; проектирование способов выполне- ния дифференцированного домашнего задания |
| | | | Преодо- ление лег- коатле- тической полосы препят- ствий | Урок рефлек- сии | Здоровье- сбережения, проблемного обучения, поэтапного формирования умственных действий, информаци- онно-комму- никационные, развития иссле- довательских навыков | Какую разминку на гимнастической скамейке необходимо проводить перед легкоатлетической полосой препят- ствий? Какова техника преодоле- ния препятствия наступанием? Какова техника преодоления пре- пятствия прыж- ковым бегом? Как следует проходить легкоатлетическую полосу пре- пятствий? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирова- ния собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступанием; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; корректирование своих действий по результату; разучивание техники преодоления препятствия прыжковым бегом; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |

Спортивные игры (6 ч)

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|---|
| | | | Техника ведения мяча но- гами | Урок обще- методо- логичес- кой направ- леннос- ти | Здоровьесбереж- ения, диф- ференцирован- ного подхода ' в обучении, лично- сти ориентиро- ванного обучения, педагогика со- трудничества, коллективного выполнения задания | Какую разминку необходимо проводить с фут- больным мячом? Какие инструкции следует соблюдать на уроках во время проведения подвижных и спортивных игр? Какова техника ведения мяча но- гами? Как прово- дится спортивная игра «Мини-фут- бол»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом; коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на уроках физической культуры, посвященных подвижным и спортивным играм; повторение техники ведения мяча ногами: разбивание правил спортивной игры - Мини- футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
|--|--|--|--|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | Техника передач мяча ногами | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания | Какую разминку необходимо проводить с футбольным мячом? Какими способами можно выполнять ведение мяча? Какими способами выполняются передачи мяча ногами? Как проводится спортивная игра «Мини-футбол»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; точное выполнение техники ведения мяча ногами, передач мяча ногами; коллективное проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Техника ударов по катящемуся мячу ногой | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания, информационно-коммуникационные | Какую разминку в парах с мячом необходимо проводить на уроке? Какова техника удара по катящемуся мячу ногой? Какими способами выполняется ведение мяча ногами? Как проводится спортивная игра «Мини-футбол»? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ведения мяча ногами; разучивание техники ударов по катящемуся мячу ногой в парах; коллективное проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Спортивная игра «Футбол» | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания | Какую разминку с футбольным мячом необходимо провести на уроке? Какова техника жонглирования мячом ногами? Как проводится спортивная игра «футбол»? Какие варианты ударов по воротам существуют? Какие тактические действия возможно применять в футболе? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники жонглирования мячом ногами, техники ударов по воротам, разучивание правил и тактических действий спортивной игры «Футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Спортивная игра «Футбол» | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, поэтапного формирования умственных действий, коллективного выполнения задания | Какую разминку с футбольным мячом необходимо провести на уроке? Какова техника жонглирования мячом ногами? Как проводится спортивная игра «Футбол»? Как выполняются передачи мяча на расстоянии? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники жонглирования мячом ногами; разучивание техники передач мяча на большое расстояние; проведение спортивной игры «Футбол»; выполнение футбольных упражнений в парах; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|---|
| | | | Кон- трольный урок по теме «Футбол» | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровье - сбережения, лично- стно ориентирован- ного обучения, информацион- но-коммуни- кационные, са- модиагностики и самокоррекции результатов | Какую разминку с футбольным мя- чом необходимо провести перед игрой в футбол? Какие варианты ударов по воротам существуют? Как выполняется веде- ние мяча ногами? Какова техника жонглирования мячом ногами? Каковы правила проведения спортивной игры «Футбол»? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с футбольным мячом; выполнение контрольных упражнений и заданий: жонглирование мячом ногами, ведение мяча ногами, удары по воротам различными способами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; повторение правил спор- тивной игры «Футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
|--|--|--|---|---|---|--|---|

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|---|--|
| | | | Ин- струкция по технике без- опасности на заня- тиях гим- настикой | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровье- сбережения, поэтапного формирования умственных действий, ин- формационно- коммуникацион- ные, педагогики сотрудничества | Какие инструкции по технике без- опасности необ- ходимо соблюдать на занятиях гим- настикой? Какую разминку нужно провести на гим- настических матах? Как выпол- няются акробати- ческие элементы: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках? Как проводится гим- настическая эста- фета? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
|--|--|--|---|---|--|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | Строевые упраж- нения и акроба- тические комбина- ции | Урок обще- методо- логичес- кой на- правлен- ности | Здоровьесбереж- ения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, лично- стно ориентирован- ного обучения, поэтапного формирования умственных действий, раз- вития творче- ских способно- стей учащихся | Как проводится разминка на гим- настических ма- тах? Как выполня- ется перестроение в две и три шерен- ги? Какова техника выполнения «моста» из поло- жения стоя? Какие элементы входят в акробатическую комбинацию? Как проводится гимнастическая эстафета? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две и три шеренги; разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя и акробатической комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
|--|--|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | Упраж- нения на гимнасти- ческом бревне и пере- кладине | Урок обще- методо- логичес- кой на- правлен- ности | Здоровьесбереж- ения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, проблемного обучения, | Как проводится разминка на гим- настической скамейке? Какова техника выполне- ния моста из поло- жения стоя? Какие элементы входят в | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения «моста» |
|--|--|--|---|--|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--|---|---|
| | | Знакомство с брусьями | Урок открытия нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развития исследовательских навыков, личностно ориентированного обучения | Какую разминку следует проводить перед занятием на брусках? Чем отличаются параллельные и разновысокие брусья? Какие упражнения можно выполнять на брусках? Какие гимнастические эстафеты существуют? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с параллельными и разновысокими брусками; разучивание упражнений на брусках; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Упражнения на брусках | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развития исследовательских навыков, личностно ориентированного обучения, развития творческих способностей учащихся | Какую разминку с гимнастическими палками следует проводить перед занятием на брусках? Какие упражнения можно выполнять на брусках? Как упражнения на брусках можно совместить в комбинацию? Какие гимнастические эстафеты существуют? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения упражнений на брусках; разучивание комбинации на брусках; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Комбинации на брусках | Урок общеметодологической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развития исследовательских навыков, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий | Как можно разнообразить разминку с гимнастическими палками? Какие новые комбинации можно разучить на брусках? Какие гимнастические эстафеты существуют? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; правильное выполнение упражнений на брусках и точное объединение этих упражнений в различные комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Комбинации на брусках | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий | Какую разминку с гимнастическими палками следует проводить перед занятием на брусках? Какие упражнения можно выполнять на брусках? Как упражнения на брусках можно совместить в комбинацию? Какие гимнастические эстафеты существуют? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; правильное выполнение упражнений на брусках и точное объединение этих упражнений в различные комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|
| | | | Кон- трольный урок по теме «Брусья» | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, педагогика со- трудничества, самодиагности- ки и самокоррекции результатов | Какую разминку с гимнастическими палками следует проводить перед контрольным выполнением упражнений на брусьях? Как выполняются кон- трольные упраж- нения и комбина- ции на брусьях? Как подводятся итоги контрольно- го урока? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с гимнастической палкой; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; оценка выполнения упражнений |
| | | | Техника выпол- нения опорного прыжка согнув ноги | Урок обще- методо- логичес- кой направ- леннос- ти | Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, проблемного обучения, поэтапного формирования умственных действий | Какую разминку с гимнастическими скакалками нужно проводить перед опорными прыжками? Какова техника прыжка через козла согнув ноги? Каковы пра- вила проведения подвижной игры «Позвони в коло- кольчик»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; обсуждение техники прыжков через гимнастического козла согнув ноги; изучение техники координации тела для прыжка и отталкивания от гимнастического мостика; разучивание правил подвижной игры «Позвони в колокольчик»; проектирование спо- собов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Опорный прыжок | Урок рефлек- сии | Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, развивающего обучения, лично- сти ориен- тированного обучения | Какую разминку с гимнастическими скакалками нужно проводить перед опорными прыжками? Какова техника прыжков через козла согнув ноги и ноги врозь? Каковы правила проведения подвижной игры «Позвони в ко- локольчик»? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимна- стической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; соблюдение техники выполнения прыжков через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь; изучение техники координации тела для прыжка и отталкивания от гимнастического мостика; коллективное проведение подвижной игры «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|----------------------------|---|--|--|
| | | | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, самодиагностики и самокоррекции результатов, педагоги сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении | Какую разминку с гимнастическими скакалками нужно проводить перед опорными прыжками? Как выполняются опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь? Как подводятся итоги контрольного урока? Какие гимнастические эстафеты существуют? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных опорных прыжков; оценка выполнения прыжков; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования) | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, коллективного выполнения задания, педагоги сотрудничества, информационно-коммуникационные | Как проводится разминка на матах? Как проводятся соревнования по вольным упражнениям? Каковы правила проведения гимнастических эстафет? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; проведение соревнований по вольным упражнениям; оценка выполнения элементов; подведение итогов соревнования, коллективное проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |

Основная подготовка (8 ч)

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------------|---|---|--|
| | | | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход | Урок открытия нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, педагоги сотрудничества | Какие инструкции по технике безопасности следует соблюдать на занятиях лыжной подготовкой? Какую спортивную форму следует надевать и какое лыжное снаряжение использовать на уроках лыжной подготовки? Какова техника выполнения попеременного двухшажного хода? Каковы правила проведения подвижной игры «Догони впереди идущего»? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание правил подвижной игры «Догони впереди идущего» |
| | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|--|--|------------------------------------|---|---|--|--|
| | | Одновременный бесшажный ход | Урок обще-методологической направленности | Здоровье сбережения, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий, личностно ориентированного обучения | Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какова техника передвижения попеременным двухшажным ходом? Какова техника передвижения одновременным бесшажным ходом? Каковы правила подвижной игры «Догони впереди идущего»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом, проведение подвижной игры «Догони впереди идущего» |
| | | Одновременный одношажный ход | Урок рефлексии | Здоровье сбережения, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, поэтапного формирования умственных действий, самоанализа и коррекции действий | Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какова техника передвижения одновременным одношажным ходом? Какова техника передвижения одновременным бесшажным ходом? Какова техника передвижения попеременным двухшажным ходом? Каковы правила проведения подвижной игры «Накаты»? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; разучивание правил подвижной игры «Накаты» |
| | | Чередование различных лыжных ходов | Урок обще-методологической направленности | Здоровье сбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Какие упражнения следует применять на лыжах с лыжными палками? Какие лыжные ходы существуют и какова техника их выполнения? Как лучше всего чередовать лыжные ходы? Каковы правила подвижной игры «Накаты»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; повторение всех разученных лыжных ходов; разучивание техники перехода с одного лыжного хода на другой; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной техники передвижения; провести подвижную игру «Накаты» |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | Тормо- жение и поворот «упором» | Урок обще- методо- логичес- кой направ- леннос- ти | Здоровьесбереж- ения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, педагогика со- трудничества, самоанализа и коррекции действий | Какие упражнения на лыжах с лыж- ными палками следует проводить для разминки? Какие варианты спусков со склона и подъемов на склон суще- ствуют? Какова техника торможения и поворотов «упором» на лыжах? Каковы пра- вила подвижной игры «Накаты» со склона? | Формирование у учащихся деятель- ностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |
| | | | Подъемы на склон и спуски со склона | Урок рефлек- сии | Здоровьесбереж- ения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий, развивающего обучения, личностно ори- ентированного обучения | Какие упражнения на лыжах следует проводить для разминки? Какова техника спуска со склона с преодолением небольших трам- плинов? Какова техника подъема на склон? Каковы правила подвижной игры «Подними предмет»? Каковы правила подвижной игры «Затормози в квадрате»? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совер- шенствование техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники подъема на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет» и «Затормози в квадрате» |
| | | | Прохо- ждение дистанции 2 км | Урок обще- методо- логичес- кой направ- леннос- ти | Здоровьесбереж- ения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий, педа- гогика сотру- дничества | Как подбираются упражнения для разминки на лыжах с лыжными палками? Как правильно преодолевать дистанцию 2 км на лыжах? Каковы правила проведения встречной эстафеты? | Формирование у учащихся деятель- ностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 2 км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречной эстафеты |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |

[illegible]

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------------|--|------------|
| | | | | | самокоррекции результатов | жения на лыжах различными ходами? Какова техника спусков со склона и подъемов на склон на лыжах? | торможений |
|--|--|--|--|--|---------------------------|--|------------|

Спортивные игры (16 ч)

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания | Как проводится разминка с волейбольным мячом? Какова техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»? Каковы правила подвижной игры «Пионербол»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение подвижной игры «Пионербол»; разучивание правил спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения | Как проводится разминка с волейбольным мячом в парах? Как выполняются передачи мяча сверху двумя руками в парах? Какова техника нижней прямой подачи мяча? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах; повторение техники нижней прямой подачи мяча через волейбольную сетку; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, поэтапного формирования | Как проводится разминка с волейбольным мячом в парах? Как выполняются передачи мяча сверху двумя руками в парах? Как выполняются передачи и прием мяча снизу? Какова техника нижней прямой подачи | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи; разучивание техники боковой подачи мяча; разучивание правил подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

[illegible]

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | задания | ника нижней прямой подачи мяча? Какова техника боковой подачи мяча? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»? | спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Как проводится разминка с волейбольным мячом? Как осуществляется прием и передачи мяча на месте и после передвижения? Какова техника выполнения нижних подач мяча? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приема и передачи на месте и после передвижения; повторение техники нижних подач мяча; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | |
| | | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Как проводится разминка с волейбольным мячом? Как осуществляется прием и передачи мяча на месте и после передвижения? Какова техника выполнения нижних подач мяча? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приема и передачи мяча на месте и после передвижения; повторение техники нижних подач мяча; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | |
| | | Волейбол. Тактические действия | Урок общепедагогической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Как проводится разминка с гимнастическими скакалками? Как выполняется верхняя прямая и боковая подачи? Какие тактические действия можно использовать, играя в волейбол? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники верхней прямой подачи, нижних прямой и боковой подач; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|---|
| 8 | | | Волейбол. Игра по правилам | Урок обще-методологической направленности на правленности | Здоровье-сбережения, поэтапного формирования умственных действий, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания | Как проводится разминка с гантелями? Какие варианты приема и передачи мяча существует? Какова техника приемов и передачи мяча в волейболе? Как выполняются подачи в волейболе? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приема и передачи мяча; повторение различных вариантов подачи мяча через сетку; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 9 | | | Контрольный урок по теме «Волейбол» | Урок развивающего контроля | Здоровье-сбережения, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики и самокоррекции результатов | Как проводится разминка с волейбольным мячом? Какие волейбольные упражнения входят в контрольный урок? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»? Как подводятся итоги контрольного урока? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки с волейбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 0 | | | Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча | Урок открытия нового знания | Здоровье-сбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, развивающего обучения | Какие инструкции по технике безопасности следует соблюдать на уроках физической культуры, посвященных баскетболу? Как выполняется беговая разминка? Какова техника прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую? Какова техника ведения мяча? Какова правильная стойка баскетболиста? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|----------------------------------|---|--|--|---|
| 1 | | | Баскетбол. Броски мяча в корзину | Урок обще-методологической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Какую беговую разминку лучше использовать на уроке? Какие варианты ловли и бросков мяча в парах удобно использовать? Какова техника броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками снизу после ведения? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»? | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 2 | | | Баскетбол. Броски мяча в корзину | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, информационно-коммуникационные | Какие разминочные упражнения с гантелями проводить на уроке? Как выполняется остановка в два шага? Какие варианты ловли и бросков мяча в парах удобно использовать? Какова техника броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками снизу после ведения? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 3 | | | Баскетбол. Броски мяча в корзину | Урок обще-методологической направленности | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, информационно-коммуникационные | Какие разминочные упражнения с набивным мячом проводятся на уроке? Какие варианты бросков мяча в баскетбольную корзину существуют? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»? | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 4 | | | Баскетбол. Броски мяча в корзину | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, | Какие разминочные упражнения с теннисным мячом существуют? Как выполняется бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке? Какие варианты бросков мяча в корзину существуют? Каковы | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с теннисным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; выбор наиболее удобного варианта броска в баскетбольную корзину; коллективное |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------------------------|---|--|--|---|
| | | | | информационно-коммуникационные | правила проведения баскетбольной эстафеты? | проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Баскетбол. Игра по правилам | Урок обще-методологической направленности | Здоровье-сбережения, поэтапного формирования умственных действий, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания | Какие разминочные упражнения с мячами в парах проводятся на уроке? Какие тактические действия применяются в баскетболе? Какие тактические действия следует применять при вбрасывании мяча? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»? | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах, коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Контрольный урок по теме «Баскетбол» | Урок развивающего контроля | Здоровье - сбережения, информационно-коммуникационные, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики и самокоррекции результатов | Как проводится разминка с баскетбольным мячом? Какие баскетбольные упражнения входят в контрольный урок? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»? Как подводятся итоги контрольного урока? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол» |

Легкая атлетика (3 часа)

| | | | | | | |
|--|--|--------------------|---|---|--|---|
| | | Полоса препятствий | Урок обще-методологической направленности | Здоровье-сбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий | Как проводится разминка в движении? Как проходить полосу препятствий? Какие упражнения на развитие координации движений существуют? * | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки в движении; прохождение полосы препятствий (умение подбирать оптимальные варианты преодоления препятствий); коллективное выполнение упражнений, направленных на развитие координации движений; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
|--|--|--------------------|---|---|--|---|

| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|--------------------|----------------|--|---|---|
| | | Полоса препятствий | Урок рефлексии | Здоровье-сбережения, дифференцированного подхода в обучении, | Как проводится разминка в движении? Как проходить полосу препятствий? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки в |

гимнастика с элементами акробатики (2 ч)

| | | | | | | |
|--|--|--|----------------------------|--|---|---|
| | | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, исследований, исследовательских навыков, самодиагностики и самокоррекции результатов | Какую разминку с гимнастической палкой необходимо проводить перед тестированием подъема туловища? Как проводится тестирование по подъему туловища? Как проводится тестирование силы кисти? Как проводится встречная эстафета? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти; оценка уровня развития своих силовых и скоростно-силовых способностей; коллективное проведение встречной эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
|--|--|--|----------------------------|--|---|---|

| | |
|----------------|---|
| Тлетика (10 ч) | 7 |
|----------------|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|-----------------------------|---|---|--|
| | | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | Урок открытия нового знания | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные | Каковы правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой? Какую беговую разминку следует проводить перед упражнениями на выносливость? Какие специальные беговые упражнения существуют? Каковы правила проведения беговой эстафеты? | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение специальных беговых упражнений; умение подбирать свой ритм и темп бега; коллективное проведение беговой эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики и самокоррекции результатов | Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговыми тестами? Как проводится тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м? Какие беговые эстафеты существуют? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; определение правил развития скоростных качеств; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Тестирование бега на 60 м | Урок развивающего контроля | Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов | Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговыми тестами? Как проводится тестирование бега на 60 м? Каковы правила подвижной игры «Одиннадцатиметровые»? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 60 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; определение правил развития скоростных качеств, повторение техники спринтерского бега, старта и финиширования; коллективное проведение подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|
| | | Тести- рование метания мяча на дальность | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, са- модиагностики и самокоррекции результатов | Какую разминку на месте необхо- димо проводить перед тестиро- ванием метания мяча на дальность? Как проводится тестирование метания мяча на дальность? Каковы правила подвижных игр «Собачки ногами» и «Одиннадца- тиметровые»?» | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование метания мяча на дальность; Оценка уровня развития своих скоростно- силовых способностей; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять силы по дистанции; коллективное проведение подвижных игр «Собачки ногами» и «Одиннадца- тиметровые»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Тестиро- вание бега на 300 м | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, са- модиагностики и самокоррекции результатов | Какую разминку на развитие гибкости следует проводить перед беговым тестом? Как проходить тестирование бега на 300 м? Как вы- бираются и про- ходят подвижные и спортивные игры? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 300 м; оценка уровня развития своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по ди- станции; коллективное проведение подвижных и спортивных игр; про- ектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| | | Тестиро- вание бега на 1000 м | Урок разви- ваю- щего кон- троля | Здоровье- сбережения, развития иссле- довательских навыков, са- модиагностики и самокоррекции результатов | Какую разминку на гибкость необходимо проводить перед бегом на 1000 м? Как проводится тестирование бега на 1000 м? Как выполняется рав- номерный гладкий бег на заданную дистанцию? Как выбираются и проходят по- движные и спор- тивные игры? | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1000 м; оценка уровня развития своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; коллективное проведение подвижных и спортивных игр; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|----------------|----------------|---|---|---|
| 68 | | | Эстафетный бег | Урок рефлексии | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Как проводится беговая разминка? Какова техника эстафетного бега? Как проходить легкоатлетическую полосу препятствий? | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения эстафетного бега и передачи эстафеты; проверка умения осуществлять контроль и самоконтроль во время беговых эстафет; повторение правил проведения беговых эстафет; коллективное прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |

| планируемые результаты | | | Комментарий учителя |
|---|--|---|---------------------|
| Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| | 10 | 11 | 12 |
| учиться соблюдать инструкции техники безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные физические упражнения; развивать скоростные качества с помощью эстафет | <p><i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| учиться проходить тестирование на 30 м и короткого бега 30 м; проводить беговую разминку эстафеты | <p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| учиться проходить тестирование на 60 и 300 м; вводить беговую минутку; называть технику спринтерского бега | <i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |
| | | | |

| | 10 | 11 | 12 |
|---|---|--|----|
| учиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный бег за отведенное время; называть технику спринтерского и афетного бега; вводить беговые афеты | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Формирование ответственного отношения к учению; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| учиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный бег на отведенное время; называть технику спринтерского бега; вводить подвижную игру «двенадцатиминутка» | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Формирование навыков анализа и сопоставления; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| учиться про- ить разминку в жении; полнять рав- мерный бег на деленное, время истанцию; яснять термин юкон- оль;;проводить движную игру диннадцатиме- вые» | <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> | <p>Формирование ответ- ственного отношения к учению, готовности и способности обучаю- щегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> | |
|--|--|---|--|

| | 10 | 11 | 12 |
|--|--|---|----|
| учиться про- ить разминку гибкость; полнять равно- мерный гладкий на определен- расстояние; ходить те- рование бега на 0 м; проводить ртивную игру утбол» | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжела- тельности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятель- ности и личной ответ- ственности за свои по- ступки.</p> | |
| учиться про- ить разминку месте; вы- нять равно- мерный гладкий за заданное мя; проходить тирование жков в длину с ста | <p>Познавательные: ставить и формулиро- вать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотруд- ничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре- пятствий и самокоррекции; адекватно принимать оценку взрослого</p> | <p>Развитие навыков со- трудничества со сверст- никами и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзыв- чивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p> | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| учиться про- ить разминку с ивными мя- и; проходить тирование еделения силы и; выполнять ажки в высоту собою «пере- ивание»; про- ить подвижную у «Салки и и» | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| учиться про- ить разминку с ивными ями; выпол- е контрольные ажки в высоту собою «пере- ивание»; вно- ь изменения в и действия для чшения | Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных | |

| 999 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|----|
| Научиться про- водить разминку на гимнастической скамейке; проходить легко- атлетическую по- лосу препятствий; выбирать наиболее оптимальные варианты прохо- ждения полосы препятствий; преодолевать пре- пятствия наступанием | Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности | Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Научиться проводить разминку на гимнастической скамейке; проходить легко-атлетическую полосу препятствий; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы препятствий; преодолевать препятствия наступанием и прыжковым бегом | Познавательные: формировать положительное отношение к процессу познания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения | Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; | |
| Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры, посвященных подвижным и спортивным играм; выполнять ведение мяча ногами; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол» | Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|----|
| Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; научиться ведению мяча ногами различными способами; выполнять передачи мяча ногами различными способами | Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Научиться выполнять разминку с мячом в парах; научиться ведению мяча ногами различными способами; выполнять удар по катящемуся мячу; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спор- | Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие этических чувств, | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| тивной игры «Мини-футбол» | сохранять заданную цель | | |
| Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; выполнять удары по воротам; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол»; применять на практике тактические действия; жонглировать мячом ногами | <p>Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; выполнять передачи мяча на дальние расстояния; выполнять футбольные упражнения в парах; жонглировать мячом ногами; развивать скоростно-силовые и координационные качества | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|---|----|
| Научиться выполнять задания контрольного урока по теме «Футбол»: проводить разминку с футбольным мячом, выполнять ведение мяча и удары по воротам с различных дистанций, жонглировать мячом ногами, играть в футбол, соблюдая все правила | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеет монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| <p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы: кувырок, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; проводить разминку на матах</p> | <p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающих скоростные и координационные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> | <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять «мост» из положения стоя; соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет</p> | <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> | |
| <p>Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке;</p> | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не</p> | |

| | | | |
|--|--|--|----|
| выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад; познакомиться с комбинациями на бревне и перекладине | <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель</p> | создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 21 |
| Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять подъем переворотом махом одной, толчком другой; освоить комбинации на бревне и перекладине | <p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни – | |
| Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять подъем переворотом махом одной, толчком другой; освоить комбинации на бревне и перекладине; научиться лазать по канату в два и три приема | <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; участвовать в гимнастических эстафетах | <p>Познавательные: добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; соединять разученные упражнения в комбинации; участвовать в гимнастических эстафетах | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Научиться выполнять новую разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; соединять разученные упражнения в различные комбинации; участвовать в гимнастических эстафетах | <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; соединять разученные упражнения в комбинации; участвовать в гимнастических эстафетах | <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень</p> | Формирование положительного отношения к познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни - | |

| | | | |
|---|--|--|----|
| Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять контрольные упражнения и комбинации на брусьях; подводить итоги контрольного урока | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операциональный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося | |
| Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; правильно координировать свое тело при прыжках; выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик» | <p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 20 |
| Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; правильно координировать свое тело при прыжках; выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик» | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки работы в группе; организовать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |

| | | | |
|---|--|---|----|
| прыжки согнув ноги и ноги врозь; подводить итоги контрольного урока | шения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника | чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Научиться проводить разминку на матах; участвовать в соревнованиях по вольным упражнениям; показывать подготовленные гимнастические комбинации на матах; оценивать выступления одноклассников; участвовать в гимнастической эстафете | <i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| | | | |
| Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение; передвигаться попеременным двухшажным ходом; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впереди идущего» | <i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| | | | 25 |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в подвижную игру «Догони впереди идущего»; научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции</p> | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: одновременный одношажный, одновременный бесшажный; играть в подвижную игру «Накаты»; научиться разгоняться и катиться на максимально длительное расстояние</p> | <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | <p>Формирование положительного отношения к обучению; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; передвигаться, применяя все ходы</p> | <p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; поворачивать и тормозить «упором»; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона | <p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Научиться разминаться на лыжах; спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов; подниматься на склон различными способами; играть в подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате» | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; преодолевать дистанцию 2 км, правильно подбывая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; участвовать во встречных эстафетах | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; сохранять заданную цель</p> | Формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |

| | | | |
|---|--|--|----|
| Научиться под- бирать разминочные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять все заданные упраж- нения на лыжах; правильно коор- динировать свои действия; подводить итоги контрольного урока | Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понима- ния и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои по- ступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Научиться разми- няться с волей- больным мячом; выполнять прием и передачи во- лейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть в подвижную игру «Пионербол»; понимать правила спортивной игры «Волейбол» | Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре- пятствий и самокоррекции; контроли- ровать свою деятельность по результату | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не со- здавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие мотивов учебной дея- тельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социаль- ной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | |
| Научиться разми- няться с волей- больным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол» | Познавательные: осознавать познава- тельную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и спо- собствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных представлений о нрав- ственных нормах; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося | |
| Научиться раз- минаться с во- лейбольным мячом в парах; выполнять прием и передачи во- лейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачу через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача» | Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; ориенти- роваться в системе знаний; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понима- ния и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков со- трудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | 43 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|--|----|
| Научиться раз- минаться с во- лейбольшим мячом в парах; выполнять прием и передачи во- лейбольшого мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол» | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанию ошиб- ку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понима- ния и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков со- трудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Научиться разми- наться с волей- большим мячом; выполнять прием и передачи волей- большого мяча на месте и в дви- жении раз личными спосо- бами; выполнять нижние подачи через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол - | Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отно шения; эффективно сотрудничать и спо- собствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уро- вень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понима- ния и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков | |
| Научиться раз- минаться с во- лейбольшим мячом; выполнять прием и передачи волейбольшого мяча на месте и в движении различными способами; выполнять нижние подачи через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол» | Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уро- вень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понима- ния и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков со- трудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| | | | 47 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Научиться выполнять прием и передачу мяча; выполнять различные подачи мяча через волей-больную сетку; играть в спортивную игру «Волейбол» | <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | |
| Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять контрольные волейбольные упражнения; играть в спортивную игру «Волейбол»; подводить итоги контрольного урока | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель</p> | Развитие понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу; выполнять беговую разминку; стойку баскетболиста; ведение мяча; играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> | Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| | | | |

| | 10 | 11 | 12 |
|--|--|---|----|
| учиться выполнять беговую минку; ловить и пасовать мяч в парах; выполнять бросок по баскетбольной линии двумя руками снизу; играть в спортивную игру «баскетбол» | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.'</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | <p>Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> | |
| учиться выполнять разминку с мячами; ловить и пасовать мяч в парах; выполнять бросок мяча с помощью инструктора в два шага по сигналу; выполнять бросок баскетбольной линии двумя руками снизу; играть в спортивную игру «баскетбол» | <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> | 5 |
| учиться выполнять разминку с мячами; выполнять броски в баскетбольную линию; играть в спортивную игру «баскетбол» | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| учиться вы- нять разминку ячами в парах; тические ствия в бас- боле; играть в ртивную игру скетбол» | <p>Познавательные: осознанно и произ- вольно строить речевые высказывания; самостоятельно выделять и формулиро- вать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать ра- бочие отношения; эффективно сотруд- ничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p> | Развитие навыков со- трудничества со сверст- никами и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | |
| учиться раз- няться с бас- больным ом; выполнять трольные кетбольные ажнения; иг- ь в спортивную у «Баскетбол»; вводить итоги трольного ока | <p>Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; ориентиро- ваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| учиться разми- сь в движении; ходить полосу пятствий; полнять жные упраж- ния на коорди- ию | <p>Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познаватель- ную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель</p> | Формирование поло- жительного отношения к обучению; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, понимания и сопережи- вания чувствам других людей; развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |

| | | |
|----|----|----|
| 10 | 11 | 12 |
| | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| учиться разми- сь в движении; ходить полосу пятствий; полнять сложные ажнения на ординации | <p>Познавательные: ставить и формулиро- вать проблемы; выполнять учебно-по- знавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| учиться проводить минку на месте; ходить тирование прыжка лину с места; оводить внимательную актеристику ультатов; про- ить легкоатле- ескую эстафету | <p>Познавательные: самостоятельно выде- лять и формулировать познавательную цель; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотруд- ничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно принимать оценку взрослого</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| | | | |
| учиться проводить минку на месте; ходить тирование тягивания | <p>Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату</p> | Формирование ответ- ственного отношения к учению, готовности и способности обучаю-щегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию | |
| учиться проводить минку с настическими ками; проходить тирование подъема овища и опре- ения силы кисти; оводить внимательную актеристику ультатов; про- ить встречную афету | <p>Познавательные: осознанно и произ- вольно строить речевое высказывание в устной форме; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и усло- виями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату</p> | Формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной анали- тической деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>научиться соблюдать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; проводить беговую разминку; выполнять равномерный бег на среднюю дистанцию; проводить беговую эстафету</p> | <p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |
| <p>научиться проходить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м; проводить беговую разминку и эстафеты</p> | <p>Познавательные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять итоговый контроль</p> | <p>Формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> | |
| <p>научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега на 60 м; použíвать технику спринтерского бега; играть в подвижную игру «Одиннадцатиминутные»</p> | <p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять итоговый контроль</p> | <p>Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>аучиться про- одить разминку а месте; прохо- ить тестирование етания мяча на альность, ыполнять равно- ерный гладкий ег на определен- ое время; прово- ить подвижные гры «Собачки огами» и «Один- адцатиметровые»</p> | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять итоговый контроль</p> | <p>Формирование ответ- ственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самооб- разованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости; развитие навыков со- трудничества со сверст- никами и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> | |
| <p>аучиться про- одить разминку а гибкость; про- одить тестирова- ие бега на 300 м; одводить итоги естирования; ыбирать и прово- ить подвижные и портивные игры</p> | <p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять итоговый контроль</p> | <p>Формирование устойчивой⁶¹ мотивации к самостоятельной и коллективной ана- литической деятельности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> | |
| <p>аучиться про- одить разминку а гибкость; ыполнять равно- ерный гладкий ег на опреде- енное расстояние; оходить естирование бега а 1000 м; ыбирать и прово- ить подвижные и портивные игры</p> | <p>Познавательные: осознавать познава- тельную задачу; ориентироваться в сво- ей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окру- жающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре- пятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуще- ствлять итоговый контроль *</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и лич- ной ответственности за свои поступки; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности</p> | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Научиться проводить беговую разминку; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участвовать в эстафетах | <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
|---|--|--|--|

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Миннауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31.03.2014 г., № 253)
- программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2019г., под общей редакцией В.И.Ляха

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год, третий час внеурочная деятельность.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 2 ч в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

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;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Мета предметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. 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.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;
1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 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;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

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 прыжках (в высоту и длину);

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.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. **Демонстрировать**

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | Девочки |
|------------------------|--|----------|---------|
| Скоростные | Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,6 | 8,9 |

| | | | |
|--------------|---|--------------------|---------------------|
| Силовые | Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 180 33 6 | 165 30 16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
| координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0 12,0 | 14,0 10,0 |

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 7 класса**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|------------------------------------|---------------------------|
| | <i>Базовая часть</i> | 58 |
| 1. | Основы знаний в процессе уроков | |
| 2. | Спортивные игры | 11 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 23 |
| 5. | Лыжная подготовка | 10 |
| | <i>Вариативная часть</i> | 10 |
| 1. | Спортивные игры | 10 |
| | Итого: | 68 |

Распределение программного материала по четвертям

| № п/п | Вид программного материала | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|----------|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 14 | | 3 | 6 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | | 14 | | |
| 4 | Лыжная подготовка | | | 10 | |
| 5 | Баскетбол | | | | 10 |
| 6 | Волейбол | 2 | | 9 | |
| | | | | | |
| | Всего | 16 | 14 | 22 | 16 |

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|--|---|--------------------------------|
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|---|---|---|
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| В нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | | | |
|---|--|--|--|

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|--|--|---|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p> |

4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|--|--|---|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | | | |
|--|--|--|--|

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся 7 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

Формы контроля:

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности.(Арм тесты).
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.
- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

В классе присутствует ученик с особенностями здоровья (слабослышащая)

Рекомендации: -задания, при которым слуховое восприятие информации сочетается с опорой на зрительный контроль, что позволяет задействовать сохранные анализаторы и способствует активизации механизмов мозга;

-объективность;

-создание психолого-педагогических условий развития положительной мотивации;

-слабослышащему ученику воспринимать и понимать устную речь может мешать даже маленький шум.

-чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, назовите его (ее) по имени. Если ответа нет, можно слегка тронуть человека за руку или плечо.

-нужно говорить немного громче и четче обычного, подбирая подходящий уровень громкости , разговаривая с ним, смотреть прямо на него, чтобы он одновременно видел лицо (губы) и «слышал» речь говорящего

- говорите ясно и медленно. Не нужно кричать что-то, особенно в ухо.
- используйте выражение лица, жесты, телодвижения, если хотите подчеркнуть или прояснить смысл сказанного.
- говорите простыми короткими фразами и избегайте несущественных слов. Выбирайте слова часто употребляемые в речи. Избегайте фразеологизмов, крылатых слов и выражений, пословиц и поговорок.
- при построении фразы лучше использовать прямой порядок слов.

Описание учебно-методического комплекса и материально –технического обеспечения образовательного процесса

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Технические средства обучения | | | | | |
| Музыкальный центр | | | | | |
| Аудиозаписи | | | | | |
| Учебно-практическое оборудование | | | | | |
| Бревно гимнастическое напольное | | | | | |
| Козел гимнастический | | | | | |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | | | | | |
| Стенка гимнастическая | | | | | |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | | | | | |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | | | | | |
| Мячи: набивные весом 1 кг, | | | | | |
| Палки гимнастические | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|--|
| Легкая атлетика | | | | |
| Планка для прыжков в высоту | 1 | | | |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 | | | |
| Барьеры л/а тренировочные | 0 | | | |
| Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|--|----|--|--|--|
| | Спортивные игры | | | | |
| 1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 | | | |
| 2 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 8 | | | |
| 3 | Мячи баскетбольные | 15 | | | |
| 5 | Стойки волейбольные универсальные | 2 | | | |
| 6 | Сетка волейбольная | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|---|----|-------|--|--|
| 7 | Мячи волейбольные | 17 | | | |
| 8 | Мячи футбольные | 10 | | | |
| | ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | | | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | 3 | 220м. | | |
| 2 | Сектор для прыжков в длину | 0 | | | |
| 3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | 40*60 | | |
| 4 | Площадка игровая баскетбольная | 1 | | | |
| 5 | Площадка игровая волейбольная | 1 | | | |
| 6 | Гимнастический городок | 1 | | | |
| 7 | Полоса препятствий | 0 | | | |

Тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

| № п/ п | Тема урока | Кол -во часо в | Элементы содержания Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты Характеристика деятельности | | Дата по план у | Дата по факт у |
|----------------------------|---|-------------------------|--|--|--|-------------------------|-------------------------|
| | | | | Личностные УУД | Метапредметн ые УУД | | |
| Лёгкая атлетика – 14 часов | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | <i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. | | |
| 2 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. | 1 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику низкого старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. | | |
| 3 | Низкий старт до 60м специальные беговые | 1 | Низкий старт до 60м специальные беговые | Технику беговых упражнений осваивать | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | упражнения. | | упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести | самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. | | |
| 4 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. | 1 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 5 | Бег на результат 60м. | 1 | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. | <i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беге. | | |
| 6 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие» | Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | | |
| 7 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. | 1 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие» | Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. | | |
| 8 | Метание мяча на | 1 | Метание мяча | Описывать | <i>Познавательные</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| | дальность с разбега. | | на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | ые УУД: осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. | | |
| 9 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. | 1 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. | | |
| 10 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 1 | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях. | | |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 12 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). | 1 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 13 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные</i> | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| | | | | упражнений. | <p><i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 14 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. Уметь развивать максимальную скорость. | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| Спортивные игры: Волейбол - | | | | | | | |
| 15 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | 1 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | взаимодействи е со сверстниками в процессе обучения. | | |
| 16 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельн о, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | <i>Познавательн ые УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникатив ные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 17 | Передача мяча двумя руками сверху | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельн о, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательн ые УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникатив ные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельн о, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательн ые УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникатив</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | <i>ные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 21 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. | 1 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | Уметь терпеливо осваивать технические элементы. Уметь проявлять | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | | инициативу. | <p>типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 22 | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 23 | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | 1 | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять | <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | Нижняя прямая подача. | характерные ошибки в процессе освоения. | <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 24 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 25 | Игра в мини-волейбол. | 1 | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой | Уметь терпеливо осваивать технические элементы и | <i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | адекватно реагировать на замечания. Уметь проявлять инициативу в команде. | <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическим и палками. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | <i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. <i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками. | | |
| 27 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек. | <i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык. | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| 28 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату. | <i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 29 | Акробатическое комбинирование. | 1 | Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самим. | <i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками. | | |
| 30 | Подтягивание в висе(мальчики), | 1 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), | Уметь подтягиваться и достигать лучшего | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | подтягивание в висе лежа(девочки) | | без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | результата соревнуясь со сверстниками. | совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 31 | Лазание по канату. | 1 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 32 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. | Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим. | <i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационн ых способностей, силовых качеств. | | уметь находить общий язык со сверстниками. | | |
| 33 | Подтягивание в висе. | 1 | Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационн ых способностей. | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. Выполнять упражнения на брусьях и составлять из них комбинации. | <i>Познавательн ые УУД:</i> уметь формировать цель в обучении подтягиваниям . <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректироват ь простейшие ошибки. <i>Коммуникатив ные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 34 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. | 1 | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационн ых способностей. | Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодейство вать в команде. | <i>Познавательн ые УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректироват ь простейшие ошибки. <i>Коммуникатив ные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 35 | Прыжки на скамейку, | 1 | Перекладина: подтягивание в | Соблюдать правильное | <i>Познавательн ые УУД:</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | через скамейку, со скамейки. | | висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. | поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки. | самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 36 | Прыжки со скакалкой до 1 мин. | 1 | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости. | Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость. | <i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 37 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, | Самостоятельно описывать технику опорного прыжка. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие | | |

[illegible]

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
| 40 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |
| 41 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | лыжных ходов. | | |
| 42 | Попеременны й душажный ход | 1 | Попеременный душажный ход | Описывать технику передвижения на лыжах. | <p><i>Познавательн ые УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельн о.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникатив ные УУД:</i> Взаимодействи е со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |
| 43 | Попеременны й душажный ход. Катание с горок. | 1 | Попеременный душажный ход. Катание с горок. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельн о выявляя и устраняя типичные ошибки. | <p><i>Познавательн ые УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельн о.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникатив ные УУД:</i> Взаимодействи е со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 44 | Одновременный и бесшажный ходы. | 1 | Попеременный душажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. | Описывать технику передвижения на лыжах. | <p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |
| 45 | Эстафеты. | 1 | Попеременный душажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p> | | |
| 46 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Описывать технику передвижения на лыжах. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой» | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>, торможение «плугом».</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |
| 47 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику поворотов переступанием.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Попеременный душной ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные</i></p> | | |

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | УУД: выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения. | | |
| 49 | Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем. | 1 | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения. | | |
| Баскетбол | | | | | | | |
| 50 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Описывать технику игровых приемов. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | процессе обучения | | |
| 51 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p> | | |
| 52 | Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p> | | |
| 53 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | в паре, группе, команде. | | |
| 54 | Бросок одной рукой в корзину. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p> | | |
| 55 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 56 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|--|
| | | | месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых качеств. | | <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникатив ные УУД:</i> умение взаимодейство вать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 57 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия х 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовыват ь совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <i>Познавательн ые УУД:</i> умения анализировать и корректироват ь технику ведения, бросков и передачи мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникатив ные УУД:</i> умение взаимодейство вать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 58 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | <i>Познавательн ые УУД:</i> умения анализировать и корректироват ь технику ведения, | | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | <p>одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.</p> | | <p>бросков и передачи мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 59 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | <p>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
| 60 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 1 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | <i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. | | |
| 61 | Прыжки со скакалками. Эстафеты | 1 | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты. | | <i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 62 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. | | |

| | | | | | | | |
|----|--------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | качеств. | во время выполнения метания мяча | <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. | | |
| 63 | Бег на 60м. | 1 | Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. | | |
| 64 | Бег на 300м. | 1 | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| 65 | Равномерный бег до 15 мин. | 1 | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | <p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 66 | Легкоатлетическая полоса препятствий. | 1 | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 67 | Бег на 2000м. на результат. | 1 | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | <p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | е со сверстниками. | | |
| 68 | Эстафетный бег 4х50м. Прыжки в высоту «Перешагиванием» | 1 | Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику эстафетного бега. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |

тематическое планирование уроков физической культуры 8 класс

| № п/п | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты Характеристика деятельности | | | |
|----------------------------|---|---------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Личностные УУД | Метапредметные УУД | | |
| Лёгкая атлетика – 14 часов | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | <i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. | | |
| 2 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. | 1 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику низкого старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. | | |
| 3 | Низкий старт до 60м специальные беговые | 1 | Низкий старт до 60м специальные беговые | Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|--|
| | упражнения. | | упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести | выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. | | |
| 4 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. | 1 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 5 | Бег на результат 60м. | 1 | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. | <i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беге. | | |
| 6 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие» | Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | | |
| 7 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. | 1 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие» | Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. | | |
| 8 | Метание мяча на дальность с | 1 | Метание мяча на дальность | Описывать технику | <i>Познавательные УУД:</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| | разбега. | | с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. | | |
| 9 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. | 1 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. | | |
| 10 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 1 | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях.</p> | | |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. | <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 12 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). | 1 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции. | <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 13 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | упражнений. | <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 14 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.</p> <p>Уметь развивать максимальную скорость.</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| Спортивные игры: Волейбол - 13 часов | | | | | | | |
| 15 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | 1 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. | | |
| 16 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 17 | Передача мяча двумя руками сверху | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | вперёд. Встречные эстафеты. | процессе освоения. | перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 21 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча | 1 | Совершенствование техники перемещений и передач | Уметь терпеливо осваивать технические элементы. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| | двумя руками сверху. | | мяча двумя руками сверху | Уметь проявлять инициативу. | изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 22 | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 23 | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | 1 | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, | <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 24 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 25 | Игра в мини-волейбол. | 1 | Стойки и перемещения. | Уметь терпеливо осваивать | <i>Познавательные УУД:</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | <p>Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол</p> | <p>технические элементы и адекватно реагировать на замечания. Уметь проявлять инициативу в команде.</p> | <p>уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 26 | Подвижная игра «Два мяча». | 1 | <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар</p> | <p>Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> | <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 27 | Подача, приём и передача мяча в парах. | 1 | <p>Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.</p> | <p>Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания.</p> | <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со</p> | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | сверстниками. | | |
| Гимнастика с элементами акробатики – 21 час | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.</p> | | |
| 29 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык.</p> | | |
| 30 | Лазание по канату с помощью | 1 | Переход с шага на месте на | Соблюдать правильное | <i>Познавательные УУД:</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|--|--|
| | и без помощи ног. | | ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. | поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату. | знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 31 | Акробатические комбинации. | 1 | Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самим. | <i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками. | | |
| 32 | Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). | 1 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|--|---|--|--|
| | | | подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | | <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p> | | |
| 33 | Лазание по канату. | 1 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p> | | |
| 34 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. | Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | Развитие координационных способностей, силовых качеств. | | <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками. | | |
| 35 | Подтягивание в висе. | 1 | Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. Выполнять упражнения на брусьях и составлять из них комбинации. | <i>Познавательные УУД:</i> уметь формировать цель в обучении подтягиваниям. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 36 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. | 1 | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. | Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать в команде. | <i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 37 | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. | 1 | Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|--|
| | | | на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. | подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки. | совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 38 | Прыжки со скакалкой до 1 мин. | 1 | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости. | Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость. | <i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 39 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | Самостоятельно описывать технику опорного прыжка. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | <p>простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.</p> | | |
| 40 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 1 | КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. | Осваивать технику выполнения вскока и соскока опорного прыжка. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.</p> | | |
| 41 | Опорный прыжок через козла согнув ноги .Перекладина (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) | 1 | Опорный прыжок через козла . Перекладина (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости. | Научиться выполнять упражнения на брусьях и с обручем, уметь составлять комплексы из них. | <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | сверстниками. | | |
| 42 | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. | <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 43 | Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. | 1 | Перекладина(мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p> | | |
| 44 | Перекладина(мальчики). Упражнение с обручем (девочки). | 1 | Перекладина(мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики. | Выполнять упражнения на брусьях и с обручем. Уметь составлять из них комбинации. | <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 45 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, с короткой скакалкой. | Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость. | <i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 46 | Круговая тренировка по ОФП. | 1 | Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. Развивать выносливость. | <i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру. | | |
| 47 | Эстафеты с набивным мячом | 1 | КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время | <i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | мячом. Развитие скоростной выносливости. | эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 48 | Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | 1 | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | <i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| Лыжная подготовка – 18 часов | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | <i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника. <i>Регулятивные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | совместного освоения техники лыжных ходов. | | |
| 50 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |
| 51 | Попеременный душажный ход | 1 | Попеременный душажный ход | Описывать технику передвижения на лыжах. | <p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | совместного освоения техники лыжных ходов. | | |
| 52 | Попеременный душойажный ход. Катание с горок. | 1 | Попеременный душойажный ход. Катание с горок. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |
| 53 | Одновременный и бесшажный ходы. | 1 | Попеременный душойажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. | Описывать технику передвижения на лыжах. | <p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |
| 54 | Эстафеты. | 1 | Попеременный душойажный | Осваивать технику | <i>Познавательные УУД:</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | | |
| 55 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Описывать технику передвижения на лыжах. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | | |
| 56 | Катание с горок. | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику спуска с горы. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | | |
| 57 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику повороты переступанием.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> | | |
| 58 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Описывать технику передвижения на лыжах. | <p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.</p> | | |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Попеременный душойный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|--|--|
| | | | Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | устраняя типичные ошибки. | ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения. | | |
| 60 | Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | 1 | Попеременный душой ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения. | | |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем | 1 | Попеременный душой ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения. | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| 62 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | | |
| 63 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | | |
| 64 | Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем. | 1 | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. | | |

[illegible]

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
| 67 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Описывать технику игровых приемов. | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения</p> | | |
| 68 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p> | | |
| 69 | Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | баскетбола | | перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 70 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 71 | Бросок одной рукой в корзину. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде. | | |
| 72 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | | <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 73 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 74 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному | | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 75 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | <p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.</p> <p>Учебная игра. Правила баскетбола.</p> | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 76 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | <p>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.</p> <p>Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-</p> | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | | <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 77 | Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. | Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 78 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | | <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 79 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 80 | Бросок в кольцо с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 81 | Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 82 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 83 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 84 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 85 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и | Осваивать технику игровых действий и приемов | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов,</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | самостоятельно. | <p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 86 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 87 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 88 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | <p>Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p> | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p> | | |
| 89 | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». | 1 | <p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.</p> | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. | | |
| 90 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 1 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | <p><i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.</p> | | |
| 91 | Прыжки со скакалками. Эстафеты | 1 | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты. | | <p><i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 92 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. | | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|---|---|--|--|
| | | | беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча | <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. | | |
| 93 | Бег на 60м. | 1 | Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. | | |
| 94 | Метание мяча на дальность. | 1 | Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | упражнениях. | | |
| 95 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 96 | Бег на 300м. | 1 | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | <p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p> | | |
| 97 | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». | 1 | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 98 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 99 | Равномерный бег до 15 мин. | 1 | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 100 | Легкоатлетическая полоса препятствий. | 1 | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 101 | Бег на 2000м. на результат. | 1 | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |
| 102 | Эстафетный бег 4х50м. Прыжки в высоту «Перешагиванием» | 1 | Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику эстафетного бега. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. | | |

тематическое планирование 9 класс

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|--|------|------|--|--|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| Легкая атлетика (10часов). Спринтерский бег, эстафетный бег (5часов). | | | | | | | | |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт. | | | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как | Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|---|---|---|---|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с макси- мальной скоростью 30м. | воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. | |
| 2 | Техника спринтерско го бега. Эстафетный бег. | | | Повторение тех- ники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражне- ния. ОРУ. Эстафе- ты линейные. Развитие скорост- ных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. | Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | |
| 3 | Круговая эстафета. Тестирован ие - бег 30м. | | | Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные | | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|---|--|-----------------------|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | | | | |
| 4. | Бег по дистанции (70-80м). Финиширо- вание. | | | Повторение техники низкого старта. Финиши- рование. Специ- альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста- фета). | Низкий старт (до 30 м). Финиширо- вание. Эстафет- ный бег. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | | |
| 5. | Бег на результат (60.м). Специальны е беговые упражнения . | | | Повторение техники низкого старта. Финиши- рование. Специ- альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста- фета). | Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальн ый режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м). | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|--|---|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 6. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. | | | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на |
| 7. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание. | | | Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание. | | |
| 8. | Прыжок в | | | Прыжок в длину с | Прыжок в длину с | Выполняют | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|-----------------------------------|--|------|------|---|--|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. | | | разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Спе- циальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств. | прыжок в длину с разбега; метають мяч в мишень и на дальность. | Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | безопасный, здоровый образ жизни; |
| Бег на средние дистанции (2 часа) | | | | | | | | |
| 9. | Специальны е беговые упражнения . Тестирован ие – бег (1000м). | | | Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Тестирование – бег (1000м). | | |
| 10 | Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. | | | Развитие выносли- вости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специ- | Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые | Выбирают индивидуальн ый режим физической | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|--|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | Специальные беговые упражнения. | | | альные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. | упражнения. Развитие выносливости. | нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | |
| 11 | ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | | | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|--|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 12 | Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места. | | | Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в | позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, |
| 13 | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища | | | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|---|--|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 14 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя. | | | Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование – наклон вперед, стоя... | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. | причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 15 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением | Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|---|--|--|---|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение. | |
| 16 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). | | | Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | | |
| 17 | Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной | | | Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. | | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|---|--|-----------------------|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | бросок. | | | Учебная игра. Развитие координационных способностей. | приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. | Совершенство вание физических способностей и их влияние на физическое развитие. | | |
| 18 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | | | Совершенствован- ие сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 19 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра | | | Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|---|--|-----------------------|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | способностей. | плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра | умением использовать их в разнообразны х формах игровой и соревнователь ной деятельности | | |
| 20 | Позиционно е нападение и личная защита в игровых взаимодейст виях(2 х 2, 3 х 3). | | | Совершенствовать систему позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 21 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодейст | | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). Учебная игра. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|---|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | вия (3 х 3). | | | | бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | и из базовых видов спорта, умением использовать их в разно- образных формах игро- вой и сорев- новательной деятельности | | |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | | | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа- ционных способностей. Повторить тех- нику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции |
| 23 | Нападающи й удар при | | | Повторить комбинации из | Стойки и передвижения | Описывают технику | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|--|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | встречных передачах. Нижняя прямая подача. | | | разученных перемещений. Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но | возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; | нравственно- этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач; |
| 24 | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | | | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь демонстриро- вать технику приема и передачи мяча | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|--|---|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. | | | Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. | | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; | считаться с высказываниями другого человека. |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. | | | Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: | |
| 27 | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | | | Совершенствовать технику нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно но. | находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|---|---|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра. | |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Висы. | | | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. | Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|--|--|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 29 | Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). | | | Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям. | двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. | понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствованию двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 30 | Строевые упражнения . Подтягивания в висе. | | | Повторить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|---|---|---|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 31 | Подъем переворота м. Уп- ражнения на гимнастичес кой скамейке. | | | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор. | необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; | |
| 32 | Строевые упражнения . Подъем переворота м. | | | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор. | | |
| 33 | Оценка техники выполнения подъема переворота м. | | | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем | Уметь демонстриро- вать технику выполнения упражнений. Подъем | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|--|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | Подтягиван ия в висе. | | | | переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе. | отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | |
| 34 | Строевые упражнения . Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | | | Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимна- стики. Развитие скоростно- силовых | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. | Выполнять комплексы общеразвива ющих, оздоровитель ных и корректирую- щих упражнений, учитывающих | Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего | Оценивать положительный эффект от совершенствовани я техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|---|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | способностей. | Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | индивидуаль- ные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности | организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. Познавательные: | физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствовани я двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои |
| 35 | Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема. | | | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возмож- ностей основ- ных систем организма. | | |
| 36 | Лазание по канату. ОРУ с гимнастичес | | | Совершенствован ие прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком | | Овладение умениями организовать здоровьесбере | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|---|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | кими палками. | | | (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | | гающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; | достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 37 | Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами. | | | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные: | |
| 38 | Строевые упражнения . Лазание по канату в два приема. | | | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую | находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|--|--|--|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | Эстафеты. | | | обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. | Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. | жизнедеятель- ность (режим дня, утренняя зарядка) | применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | |
| 39 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м - 12с (м). | | | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно- силовых способностей. | Уметь демонстриро- вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|----------------------|--|------|------|--|--|--|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| Акробатика (6 часов) | | | | | | | | |
| 40 | Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). | | | Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и пово- рот в упор на одном колене. | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатиче- ских упражнений. Составляют акробатиче- ские комбинации из числа разученных упражнений. | Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, | Оценивать положительный эффект от совершенствовани я техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 41 | Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | | | Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | | Описывают технику акробатическ их упражнений. Составляют акробатиче- ские комбинации из числа разученных упражнений | | |
| 42 | Техника выполнения акробатичес | | | Составить комбинации из разученных | | Расширение двигательного опыта за счет | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|---|--|--|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | ких элементов. | | | акробатических элементов. ОРУ с мячом. | | упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможностей основных систем организма. | не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для | Выражать положительное отношение к процессу совершенствовани я двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 43 | Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). | | | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Формирова- ние умений выполнять комплексы общеразвива ющих, оздоровитель ных и корректирую- щих упраж- нений, учитывающих индивидуаль- ные способ- ности и | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|---|---|--|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | особенности, состояния здоровья | <p>развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p> | |
| 44 | Техника выполнения акробатической комбинации . | | | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений | | |
| 45 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. | | | Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---------------------------|---|------|------|--|--|---|--|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | основных систем организма. | | |
| Баскетбол (3 часа) | | | | | | | | |
| 46 | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их в игровой деятельности | Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. Познавательные: устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать |
| 47 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодейс- вия (4 х 4). | | | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|------|------|--|--|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 48 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивле- нием. Учебная игра. | | | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Коммуникативные: строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| Знания о физической культуре (1 час) | | | | | | | | |
| 49 | Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности | | | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Физическая культура | Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Изучают историю лыжного спорта. Основные направления и формы организации | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--|---|------|------|---|---|--|--|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | льности современно го человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. | | | тура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельност и современного человека. Основ- ные направления и формы органи- зации физической культуры в обществе. | Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств. | физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. | осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| Лыжная подготовка (17 часов). Волей бол (6 часов). Баскетбол (5 часов). | | | | | | | | |
| 50 | Техника одновремен ного бесшажного и одновремен ного одношажно го хода. | | | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель но. | Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс | Оценивать положительный эффект от совершенствовани я техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|--|--|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 51 | Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | | | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. | совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. | этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | | | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических | Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|--|--|--|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | км. | | | выносливости. | хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | качеств, повышение функциональ ных возможностей организма | выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие | |
| 53 | Техника попеременн ого четырёхша жного хода. | | | Совершенствован ие техники изученных ходов. Техника попеременного четырёхшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника попеременного четырёхшажного хода. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель но. | упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные: | |
| 54 | Волей бол. Оценка техники нападающег о удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. | | | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3- ю зону. Игра по | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием | Уметь демонстриро вать технику одновремен ных ходов на учебном кругу. | находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|--|---|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | упрощенным правилам. | мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | | используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | <p>Для спортивных игр</p> <p>Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и</p> |
| 55 | Техника попеременн ого четырёхша жного хода. Прохожден ие дистанции 1 км на результат. | | | Совершенствовать технику попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможностей организма | <p>Для спортивных игр.</p> <p>Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность:</p> | |
| 56 | Техника перехода с попеременн ых ходов на одновремен | | | Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. | Техника попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных | Формирова ние навыка систематиче ского наблюдения | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|--|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | ные. | | | Прохождение дистанции 3 км. | ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. | чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 57 | Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. | | | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, | Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, |
| 58 | Переходы в классическом стиле. | | | Совершенствован ие техники переходов в классическом стиле. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, | освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, | самостоятельность, инициативу, |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|--|---|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей. | осваивают их самостоятельно. | что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с | ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека |
| 59 | Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». | | | Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». | на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | | |
| 60 | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | | | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|--|---|--|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | | требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; | |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле. | | | Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение. | |
| 62 | Техника спуска и подъема в гору. | | | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|--|--|-----------------------|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости. | нагрузок | | |
| 63 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. | | | Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3- ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесбере гающую жизнедеятель ность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровитель ные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 64 | Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | | | Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной | Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и |
| 65 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | | | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | | |
| 66 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной | | | Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятель | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|--|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | к цели. Прием мяча снизу в группе. | | | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. | цели. Нападаю- щий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражен- ного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | ность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровитель ные мероприятия | деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; | формирование 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; |
| 67 | Биатлон. | | | Совершенствован ие техники спусков и подъе- мов. Торможение и повороты «плугом». Пере- ход с поперемен- ных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости. | Техника попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скорост- ной выносли- вости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; умение формулировать, аргументировать и отстаивать | - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|--|---|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 68 | Прохождение дистанции 5 км. | | | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км. | Техника попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но | своё мнение; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; |
| 69 | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодейс вия (3 х 2). | | | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|--|---|-----------------------|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | | | |
| 70 | Техника конькового хода. | | | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта | | |
| 71 | Совершенство вание техники конькового хода по дистанции | | | Совершенствова ние техники конькового хода. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но | | |
| 72 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивле нием. | | | Совершенствова ние техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|--|--|-----------------------|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | Игровые взаимодействия (4 х 3). | | | (4 х 3). Учебная игра. | бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | самостоятельно | | |
| 73 | Техника конькового хода при подъеме в гору. | | | Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору. | Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| 74 | Оценка техники | | | Оценка техники конькового хода. | | Овладение основами | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|---|--|---|-----------------------|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | конькового хода. Принять задолженно сти по дистанциям. | | | Принять задолженности по дистанциям. | | технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности; | | |
| 75 | Баскетбол. Взаимодейс- твие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. | | | Совершенство- вать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован- ных на развитие основных физических качеств | | |
| 76 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | | | Совершенство- вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила | Овладение основами технических действий, приёмами и | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------------------------------|---|------|------|--|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | Учебная игра. | | | | баскетбола. | физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности | | |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивле- нием. Учебная игра. | | | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с со- противлением. Учебная игра. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности | | |
| Знания о физической культуре (1 час) | | | | | | | | |
| 78 | Современн ые Олимпийск ие игры. Олимпийск ое движение | | | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. | Формирова- ние представ- лений о значении физической культуры для | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|----------------------------|---|------|------|--|---|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | в России. | | | Олимпийские чемпионы России. | | укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека | поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| Волейбол (9 часов). | | | | | | | | |
| 79 | Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. | | | Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с |
| 80 | Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная | | | Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|---|--|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | игра. | | | | группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. | позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 81 | Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. | | | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; | чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; |
| 82 | Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. | | | Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам. | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и | воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в | собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|---|--|---|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | устраняя типичные ошибки. | результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; | причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. |
| 83 | Нападающи й удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. | | | Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4- ю зону. Провести игру по упрощенным правилам. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки. | результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; | причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. |
| 84 | Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирован ие - поднимание туловища. | | | Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности | предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|--|---|---|------------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 85 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | | | Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4- ю зону. Учебная игра. | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой и соревнователь ной деятельности | описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра. | |
| 86 | Оценка техники нападающего о удара. Учебная игра. | | | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------------------|---|------|------|--|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 87 | Соревнования по волейболу. | | | Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | | |
| Баскетбол (4часа) | | | | | | | | |
| 88 | Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места. | | | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; |
| 89 | Взаимодействие трех | | | Совершенствовать взаимодействие | трех игроков в нападении. | Овладение основами | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|---|--|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя. | | | трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. | Учебная игра. Правила баскетбола. | технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного | оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 90 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | | | Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Коммуникативные: строить высказывание в соответствии с требованиями | чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| 91 | Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание. | | | Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – | трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых | речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|--|------|------|--|---|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | подтягивание. | | видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | | |
| Легкая атлетика (11 часов). Бег на средние дистанции (3 часа). | | | | | | | | |
| 92 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.). | | | Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике. | Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и |
| 93 | Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения. | | | Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения | Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|--|--|---|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 94 | Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта». | | | Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта». | выносливости. Бег (2000 м- м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40- 50м. | Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, | чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|--|------|------|--|---|---|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов). | | | | | | | | |
| 95 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). | | | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливая их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. Познавательные: составлять | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные |
| 96 | Спринтерск ий бег. Эстафетный бег. | | | Повторение техники бега по дистанции (70- 80м). Финиширование. | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|--|------|------|---|--|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | Эстафетный бег. | бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать |
| 97 | Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. | | | Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | | |
| 98 | Эстафетный бег. Специальные беговые | | | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80.м). | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, | | |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--|---|------|------|--|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | упражнения . | | | Развитие скоростных качеств. | Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ориентированных на развитие основных физических качеств | | конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 99 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения . | | | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | | |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 часа). | | | | | | | | |
| 100 | Техника прыжка в высоту. | | | Совершенствовать технику прыжка в высоту с | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Расширение двигательного опыта за счет | Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; | Оценивать положительный эффект от занятий |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|--|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | Отталкивание. Метание мяча на дальность | | | 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. | упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; | физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; |
| 10 1 | Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. | | | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, | анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) | анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных |
| 10 2 | Прыжок в высоту. Приземлени | | | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Расширение двигательного опыта за счет | необходимую освоения двигательных действий; | двигательных |

| № п/ п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|--------------|---|------|------|--|--|--|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | е. Метание мяча на дальность с разбега. | | | шагов. Специ- альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможностей основных систем организма | устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |