МОБУ «Юбилейная средняя общеобразовательная школа»
Медведевского района Республики Марий Эл

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ Н.В.Кугергина
01.09.2021

«Согласовано »
Зам. директора по УВР
_____ Т.Д.Загайнова
01.09.2021

«Утверждаю»
Директор МОБУ
«Юбилейная СОШ»
_____ В.А.Курбатов
01.09.2021
Приказ № 52/42

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «Физической культуре»
8 класс

Составитель: учитель физкультуры
Очеев Семён Михайлович

2021-2022 уч. г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. В.И. Ляха. 5-9 классы» М.: Просвещение; соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, учебника Лях В. И. Физическая культура. 5-9 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение.

Программа курса «Физическая культура» в 8 классе рассчитана на 102 часа в год (по 3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса):

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речью, 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехничских средствах, приборах и их применение в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- Овладение доступными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа (3 урока в неделю из расчета 34 учебных недель).

№	**Вид программного материала**	**Количество часов (уроков)**
		Класс
		8
1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*
2	Легкая атлетика	22
3	Спортивные игры	24
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	22
6	Плавание	18
	Итого	102

Лёгкая атлетика (24 часа)

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядов.

Волейбол (12 часа)

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 занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

Баскетбол (12 часа)

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 занятий. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение).

Лыжная подготовка (22 часа)

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержании работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.

Плавание (18 часов)

Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Значение занятий плаванием для поддержании работоспособности. Стили плавания. Ученики научатся входить в воду, скользить на груди и на спин, плавать кролем на спине и на груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде и игровые упражнения «Колокольчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», Медуза», «Звездочка», проплывать дистанции 50м.

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (12 часов)								
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой Техника высокого старта	1нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона	Высокий старт *(15-30* м), стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные бе-говые упражнения. ОРУ. Эстафеты встреч-ные. Развитие скоростных качеств.Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие при емы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	2 нед сент		Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие при емы решения поставленных задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3	Бег 30м. Финиширование Тестирование - бег 30м.	2 нед сент		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эс-тафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эс-тафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** планирование: выбирать действия в соо тветствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации. **П:** обще учебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных за-дач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4.	Эстафетный бег (передача палочки). Бег (3 х10м).	2 нед сент		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эс-тафеты линей-ные,	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 х50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	**Р:** целеполагание: формулировать и удерж ивать учебную задачу. **П:** общеучебные, контролировать и оцени вать процесс и результат деятельности. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				передача палочки. Старты из различных положений.	качеств. Старты из различных положений.		помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	3 нед сент		Учет результата по бегу на *(60м).*Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат *(60м).*Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К:** планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, отталкивание. Метание малого мяча.	3 нед сент		Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Ознакомление с техникой метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м, терминологией прыжков в длину	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Применяют прыжковые упражнения.	**Р:** контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П:** общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К:** планирование учебного сотрудничества –задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения
7.	Прыжок в длину 7-9 шагов, приземление. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание.	3 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м, проведение тестирования по подтягиванию.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	**Р:** планирование – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. **К:** инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
8.	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	4 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов, метания тен-нисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ознакомление с правилами сорев-нований по прыжкам.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен-нисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила сорев-нований в прыжках.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	**Р:** контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. **П:** общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **К:** взаимодействие формулировать собств енное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях
9.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча в цель.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов на результат. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Ознакомление с правилами сорев-нований в метании.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен-нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	**Р:** *целеполагание*-преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщ ения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию	*Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения
10	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	4 нед сент		Выполняют бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.Проведен ие тестирования по бегу 1000 м	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:***инициативное сотрудничество* слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	*Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к истории и культуре других народов
11	Бег 1000 м на результат.	5 нед сент		Выполняют бег 1000 м на результат.Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20.	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие прие мы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	
12.	Бег по пересеченной местности (кросс)	5 нед сент		Выполняют бег по пересеченной местности в равномерном темпе до 20 минут	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)								
13	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Правила игры в баскетбол.	5 нед сент		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя рука-ми от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион-ных способностей. Правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	**Р:** *планирование:* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **П:** *общеучебные*: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Тестирование – прыжок в длину с места.	1 нед окт		Повторение стойки и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении,	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *целеполагание* –удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* - использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия. **П:** *общеучебные* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во	*Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к чужому мнению. *Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	установка на здоровый образ жизни
15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Тестирование – наклон вперед стоя.	1 нед окт		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действии в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения. **П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность	*Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1 нед окт		Повторение стойки и передвижений игрока, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	**Р:** *целеполагание* преобразовывать практи ческую задачу в образовательную; *контро ль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. **П:** *общеучебные* -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях
17	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	2 нед окт		Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя рука-ми от груди в движении, сочетания приемов, правил игры в баскетбол. Проведение тестирования по подниманию туловища	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р:*контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П:*обще учебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К:*взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	*Самоопределение* самост оятельность и личная ответственность за свои поступки. *Смыслообразование*: сам ооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
18	Передача мяча одной рукой от плеча в дви-жении. Игра в мини-баскетбол.	2 нед окт		Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удержи вать учебную задачу. **П:** *общеучебные* использовать общие прие мы решения задач. **К:** *инициативное сотрудничество* ставить вопросы и обращаться за помощью	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	2 нед окт		Повторить стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с броском мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передачей мяча одной рукой от плеча в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *целеполагание* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **П:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль	*Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением . Игра (2 х 2, 3 х 3).	3 нед окт		Повторить стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с передачей мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением, терминологией баскетбола. Играть (2 х 2, 3 х 3).Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3).Терминология баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р:*коррекция* – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П:*обще учебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:*инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
21	Баскетбол. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2,	3 нед окт		Научиться выполнять передач мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Р.: определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	3 х 3).			способностей.	х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	К.: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	социальной справедливости и свободе
22.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	3 нед окт		Научиться выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Выполнить игру Игра (2 х 2, 3 х 3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Р.: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	4 нед окт		Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
24.	Позиционное нападение (5:0).	4 нед окт		Совершенствовать ведение мяча правой *(левой)* рукой, перехват мяча, бросок одной рукой от плеча после остановки. Разучить позиционное нападение (5:0).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие при емы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)								
25	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения			Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	**Р:** *целеполагание* преобразовывать практи ческую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	*Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изме нении ситуации поставленных задач
26	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание.			Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы. **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	*Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика»
27	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.			Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	**Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы. **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	*Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика»
28	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.			Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	**Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы. **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
29	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.			Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
30	Оценка техники выполнения упражнений Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.			Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Рразвитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
31	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).			Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).ОРУ в движении.	Разучить: прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
32	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения			Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
33	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.			Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
34	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.			Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
35	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения			Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							поведение.	
36	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).			Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Выполнение прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Уметь демонстриро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
37.	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.			Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координаци-онных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
38	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло-жения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.			Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие коорди-национных способностей.	Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие коорди-национных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
39	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».			Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие коорди-национных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло-жения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие коорди-национных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						возможностей основных систем организма.		
40	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.			Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по-ложения стоя *(с помощью).* Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших , оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)								
41	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.			Ознакомить со стойками и передвижениями игроки, передачей мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приемом мяча снизу двумя руками в парах, техникой безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам.	Стойки и передвижения игроки. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс-тафеты. Игра по упрошенным правилам. Техника безопасности	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
42	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.			Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Ознакомить с нижней прямой подачей мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	*Нравственно-этическая ориентация* –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не созда-вать конфликтных ситуаций и нахо-дить выходы
43	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.			Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону, над	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	*Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, нижнюю прямую подачу мяча.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.			Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
45	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.			Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	**Р:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. **П:** *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. **К:** *планирование учебного сотрудничества* - определять общую цель и пути ее достижения	*Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию
46	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			Повторить передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. **П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	*Нравственно-этическая ориентация* –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
47	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах			Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными	Р.: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	в зоне и через зону.			и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	приемами игры в волейбол.	П.: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
48	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
49	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.			Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	*Оценка* техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
50	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по			Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упрощенным правилам.				упрощенным правилам.	самостоятельно	К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	спорных ситуаций
52	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение *(6-0).*			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение *(6-0).*	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение *(6-0).*	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
Лыжная подготовка (22 часа).								
53	Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.			Повторить повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
54	Повороты переступанием в движении. Оценка техники выполнения попеременного двушажного хода.			Оценка техники выполнения попеременного двушажного хода. Повторить повороты в движении. Пройти дистанцию 2 км (переменно 1км со средней + 1км равномерно.)	Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км (переменно 1км со средней + 1км равномерно.) Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55	Одновременный и бесшажный ходы.			Разучить технику одновременного одношажного и бесшажного ходов.	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Развитие скоростной выносливости.	Развитие скоростной выносливости.	ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	учения
56	Одновременный двушажный ход.			Разучить технику одновременного одношажного хода и одновременного двушажного хода. Дистанцию 2 км	Техника одновременного одношажного хода и одновременного двушажного хода. Дистанцию 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.			Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу. Повторить повороты переступанием в движении.	Повороты переступанием в движении. Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
58	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «елочкой».			Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить повороты переступанием в движении.	Спуски и подъемы в средней стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием в движении.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
59	Дистанция 1 км на результат.			Пройти дистанцию1 км на результат.	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	Формирование навыка	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».			Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой».	Развитие скоростной выносливости.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	формирование личностного смысла учения
60	Торможение и поворот упором.			Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору.	Торможение и поворот упором. Техника скользящего шага в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.			Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Торможение и поворот упором. Техники скользящего шага в гору. Подъем «елочкой».	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах.			Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. Повторить торможение и поворот упором.	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать,	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							аргументировать и отстаивать своё мнение	
63	Прохождение дистанции 2 км на результат.			Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
64	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.			Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Лыжная эстафета. Развитие скоростной выносливости.			Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости. Провести лыжную эстафету	Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
66	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)			Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м	Техника конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						возможностей организма		
67	Коньковый ход на лыжах без палок			Разучивание передвиже-ния на лыжах конькового хода без палок	Передвижения на лыжах коньковым ходом без палок	Знать правила проведения за-нятий по лыжной подготовке, технику выполнения конькового хода без палок	К.: формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. Р.: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. П.: уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом без палок	Развитие мотивов учеб-ной деятельности и фор-мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
68	Техника конького хода. «Через шаг»			Разучивание передвиже-ния на лыжах конькового хода «Через шаг»	Передвижения на лыжах коньковым ходом «Через шаг»	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69	Совершенствова ние техники конькового хода. «Через шаг»			Совершенствование техники конькового хода. «Через шаг»	Коньковый ход. Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
70	Техника конького хода. «На каждый			Разучивание передвижения на лыжах конькового	Передвижения на лыжах коньковым ходом «На каждый	Расширение двигательного опыта за счет	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	шаг»			хода «На каждый шаг»	шаг»	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71	Совершенствование техники конькового хода «На каждый шаг»			Совершенствование техники конькового хода. «На каждый шаг»	Коньковый ход. Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
72	Техника конького хода подъёма в гору			Разучивание передвижения на лыжах конькового хода в гору	Передвижения на лыжах коньковым ходом в гору	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
73	Совершенствование техники конькового хода..			Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
74	Прохождение дистанции 2 км на результат свободным стилем передвижения			Прохождение дистанции 2 км на время свободным стилем передвижения. Развитие скоростной выносливости.	Прохождение дистанции 2 км на время свободным стилем передвижения. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
Плавание (18 часов)								
75	свободным стилем передвижения			Повторение оганизационно-методических требований, применяемых на уроках плавании, разучивание разминки перед, повторение входа в воду, упражнений «Крокодильчик», «Поплавок»	Оганизационно-методических требования, применяемыех на уроках разминка перед повторение входа в воду, упражнения «Крокодильчик», «Поплавок»	Знать оганизационно-методических требования, применяемых на уроках, правила входа в воду, технику выполнения упражнений «Крокодильчик», «Поплавок»	***К.***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга ***Р.*** : самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели ***П.:*** соблюдать организационно - методических требования, применяемых на уроках входить в воду, выполнять упражнения «Крокодильчик», «Поплавок»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
76.	свободным стилем передвижения			Повторение разминки перед входом в воду, скольжение на груди, игровое упражнение «Стрелка с моторчиком»	Разминка перед входом в воду, скольжение на груди, игровое упражнение «Стрелка с моторчиком»	Знать технику выполнения скольжения на груди, правила выполнения игрового упражнения «Стрелка с моторчиком»	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции ***П.:*** выполнять скольжение на груди, игровые упражнения «Стрелка с моторчиком»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								образ жизни
77.	свободным стилем передвижения			Повторение разминки перед входом в воду, скольжение на груди и на спине, игровое упражнение «Стрелка с моторчиком»	Разминка перед входом в воду, скольжение на груди и на спине, игровое упражнение «Стрелка с моторчиком»	Знать технику выполнения скольжения на груди и на спине, правила выполнения игрового упражнения «Стрелка с моторчиком»	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции ***П.:*** выполнять скольжение на груди и на спине, игровые упражнения «Стрелка с моторчиком»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
78	Упражнения в воде			Повторение разминки перед входом в воду, упражнений в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с моторчиком», скольжение на груди и на спине	Разминки перед входом в воду, упражнения в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с моторчиком», скольжение на груди и на спине	Знать технику выполнения упражнений в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с моторчиком», скольжение на груди и на спине	***К.***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга ***Р.***: видеть ошибку и исправлять по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу ***П.:*** выполнять упражнения в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с моторчиком», скольжение на груди и на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
79	Техника стиля плавания кролем на груди			Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании кролем груди, проведение плавания кролем на груди	Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции ***П.:*** плавать кролем на груди	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								свободе
80	Плавание кролем на груди			Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании кролем груди, проведение плавания кролем на груди	Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции ***П.:*** плавать кролем на груди	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
81	Совершенствования техники стиля плавания кролем на груди			Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании кролем груди, проведение плавания кролем на груди	Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции ***П.:*** плавать кролем на груди	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
82	Совершенствования техники стиля плавания кролем на груди			Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании кролем груди, проведение плавания кролем на груди	Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции ***П.:*** плавать кролем на груди	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								социальной справедливости и свободе
83	Техника стиля плавания кролем на спине			Разучивание разминки перед входом в воду, повторение техники плавания кролем на груди и на спине	Разминка перед входом в воду, плавание кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель ***П.:*** плавать кролем на груди и на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
84	Плавание кролем на спине			Разучивание разминки перед входом в воду, повторение техники плавания кролем на груди и на спине	Разминка перед входом в воду, плавание кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель ***П.:*** плавать кролем на груди и на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
85	Совершенствования техники стиля плавания кролем на спине			Разучивание разминки перед входом в воду, повторение техники плавания кролем на груди и на спине	Разминка перед входом в воду, плавание кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель ***П.:*** плавать кролем на груди и на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
86	Техника прыжка в воду с бортика			Повторение разминки перед входом в воду, прыжков в воду с бортика, техника плавания кролем груди и на спине	Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с бортика, техника плавания кролем груди и на спине	Знать технику прыжка в воду с бортика, техники плавания кролем груди и на спине	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого ***П.:*** выполнять скольжение на груди и на спине, игровые упражнения «Стрелка с моторчиком»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
87	Совершенствования техники прыжка в воду с бортика			Повторение разминки перед входом в воду, прыжков в воду с бортика, техника плавания кролем груди и на спине	Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с бортика, техника плавания кролем груди и на спине	Знать технику прыжка в воду с бортика, техники плавания кролем груди и на спине	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого ***П.:*** выполнять скольжение на груди и на спине, игровые упражнения «Стрелка с моторчиком»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
88	Техника выполнения поворотов в воде			Повторение разминки перед входом в воду, прыжка в воду с бортика, техники плавания кролем груди и на спине, разучивания поворотов в воде	Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с бортика, технику плавания кролем груди и на спине, повороты в воде	Знать технику прыжка в воду с бортика, знать технику плавании кролем груди и на спине, поворотов в воде	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого ***П.:*** прыгать в воду с бортика, плавать кролем на груди и на спине, выполнять поворотов в воде	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
89	Совершенствование техник выполнения поворотов в воде			Повторение разминки перед входом в воду, прыжка в воду с бортика, техники плавания кролем груди и на спине, разучивания поворотов в воде	Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с бортика, технику плавания кролем груди и на спине, повороты в воде	Знать технику прыжка в воду с бортика, знать технику плавании кролем груди и на спине, поворотов в воде	***К.***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р.***: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого ***П.:*** прыгать в воду с бортика, плавать кролем на груди и на спине, выполнять поворотов в воде	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
90	Игровые упражнения с нырянием			Повторение разминки перед входом в воду, поворотов в воде, разучивание подвижных игр «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами», совершенствование техники плавание кролем	Разминки перед входом в воду, повороты в воде, подвижные игр «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами», плавание кролем	Знать технику поворотов в воде и плавания кролем груди, правила подвижных игр «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами	***К.***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Р.***: контролировать свою деятельность по результату, определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности ***П.:*** уметь выполнять повороты в воде, плавать кролем груди, играть в подвижные игры «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
91	Проплывание дистанции 50м			Повторение разминки перед входом в воду, прыжков в воду, совершенствование техники плавание кролем, проплывание дистанции 50м	Разминка перед входом в воду, прыжков в воду, плаванием кролем, проплыванием дистанции 50м	Знать технику плавании кролем груди, как выполнять прыжок в воду бортика, как распределять силы на дистанции	***К.***: слушать и слышать друг друга, ***Р.***: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции ***П.:*** плавать кролем груди, прыгать в воду бортика «Солдатиком», проплывать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							дистанцию 50м	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
92	Контрольный урок по плаванию			Повторение разминки перед входом в воду, контрольные выполнение пройденных упражнений по плаванию, проведение игровых упражнений	Разминка перед входом в воду, контрольное выполнение пройденных упражнений по плаванию, игровые упражнения	Знать, как выполнять контрольные упражнения по плаванию, правила игровых упражнений	***К.***: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения ***Р.***: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль ***П.:*** выполнять контрольные упражнения по плаванию, участвовать в игровых упражнениях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Легкая атлетика (10 часов).								
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м).			Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Высокий старт (15-30 м).Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м).Специальные бе-говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафе-ты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
94	Бег по дистанции (40-50 м).Специальные беговые упражнения			Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эс-тафеты линейные,	Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие при	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				передача палочки. Старты из различных положений.	скоростных качеств. Старты из различных положений.		емы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
95	Высокий старт (15-30 м).Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие при емы решения поставленных задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
96	Бег по дистанции (50 - 60 м).Финиширование.			Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
97	Бег (60м)на результат. Эстафеты.			Учет результата по бегу на *(60м).*Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег *(60м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных	**Р:** *целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщ ения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы,	*Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Тестирование – бег (1000м).			Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту. Провести тестирование – бег (1000м).	теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	формулировать свою позицию	нормам здоровье сберегающего поведения
99	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль-ность. Прыжок в высоту.	3нед май		Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторить правила соревнований в метании мяча.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	**Р:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* слушать у чителя, вести диалог, строить монологические высказывания	*Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к истории и культуре других народов
100	Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.			Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 7-9 штагов разбега спосо-бом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие прие мы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
101	Оценка техники прыжка в высоту с 7-9	4 нед май		Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Расширение двигательного опыта за счет	**Р:** *целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщ	*Самоопределение* – осознание ответственности за

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	шагов разбега способом «перешагивание».			«перешагивание». Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	ения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию	общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения
102	Соревнования по легкой атлетике.	4 нед май		Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебник:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособие для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.
- Журнал « Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный чакон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.
http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:
- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:
- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;
- мячи - хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.