

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Избердеевская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза В.В. Кораблина  
Петровского района Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению методическим советом  
(протокол №1 от 29 августа 2017г.)

Утверждена приказом МБОУ Избердеевской сош  
№238 от 01-сентября 2017г.  
Директор  
МБОУ Избердеевской сош:  Э.А. Раева



## **Рабочая программа по физической культуре основного общего образования**

**Петровское 2017**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

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

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Для учащихся 5-9 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- ✓ уроки физической культуры;
- ✓ физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в кружках и секциях;
- ✓ самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- ✓ уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- ✓ уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- ✓ уроки с образовательно-тренировочной деятельностью.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 5-7 классах из расчёта 3 ч в неделю: 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 102 часов на один год обучения (по 3 ч в неделю).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

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

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры: владение умениями:*

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

метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты**

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, пла-



нирывать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Для слепых и слабовидящих обучающихся:**

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

**Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности, с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, на основании данных о состоянии здоровья для занятий физической культурой и спортом обучающиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.**

К основной медицинской группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, с незначительными, чаще функциональными отклонениями, но не отстающие в физическом развитии.

К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные отклонения и хронические заболевания. Эта категория обучающихся занимается физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Все учащиеся подготовительной медицинской группы должны полностью овладеть двигательными умениями и навыками, предусмотренными школьной программой по физической культуре. Цель физического воспитания детей подготовительной группы здоровья состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.

Все обучающиеся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, посещают уроки по физической культуре с учетом медицинской группы, к которой они относятся. Уроки проводятся совместно со всем классом, но учащихся подготовительной и специальной группы надо выделять и давать им более легкие задания.

Физическое воспитание детей основной, подготовительной, специальной групп проходит вместе, но для последних групп нагрузку ограничивают за счет сокращения кратности повторений, замены трудных движений более легкими, облегчения исходного положения.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях учащихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья, разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра.

На уроках физической культуры с учащимися подготовительной и специальной медицинской группы сокращено количество повторений, дети освобождены от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводятся из облегченных исходных положений. В основной части урока учащимся даются индивидуальные задания, проводится урок в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередуются с дыхательными, бег заменяется ходьбой в разном темпе, игры проводятся без быстрого передвижения.

Они освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат. Общие со школьниками из основной группы упражнения учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы выполняют в меньшей дозировке.

Итоговая отметка по физической культуре в подготовительной и специальных медицинских группах выставляются с учетом теоретических и практических заданий (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания).

### **Годовое количество часов на изучение курса 5-9 классы**

| <b>№</b>  | <b>Раздел программы</b>             | <b>Количество часов (уроков)</b> |
|-----------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1.        | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока                 |
| 2.        | Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б)     | 36 (осенне-весенний период)      |
| 3.        | Гимнастика с элементами акробатики  | 16                               |
| 4.        | Легкая атлетика                     | 32 (осенне-весенний период)      |
| 5.        | Лыжная подготовка                   | 18                               |
| 6.        | Мониторинг                          | В процессе уроков                |
| 7.        | ОФП                                 | В процессе уроков                |
| 8.        | Развитие двигательных качеств       | В процессе уроков                |
| <b>9.</b> | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>102</b>                       |



## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, НА ОСНОВАНИИ КОТОРЫХ РАЗРАБОТАНА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 23 июля 2013 года);
- Закон Тамбовской области от 01.10.2013г.№ 321-З «Об образовании в Тамбовской области»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577);
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 №38, от 21.04.2016 №459, от 05.07.2017 № 629);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ» (с изменениями от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015);
- Устав МБОУ Избердеевской средней общеобразовательной школы.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения                                  | Необходимое количество | Примечание  |
|-------|---|------------------------|---|
|       |   | Основная школа         |   |
| 1     | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>  |                        |   |
|       | Стандарт основного общего образования по физической культуре  |                        | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|       | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)  | 3                      |   |
|       | Авторские рабочие программы по физической культуре  |                        |   |
|       | Учебник по физической культуре  | Класс-комплект         | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации   |
|       | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению |                        | В составе библиотечного фонда   |
|       | Методические издания по физической культуре для учителей  |                        | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»   |
| 2     | <b>Демонстрационные печатные пособия</b>  |                        |   |
|       | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности                            | 1                      |   |
|       | Плакаты методические  | 1                      | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корриги-   |

|          |  |    |                    |
|----------|--|----|--------------------|
|          |  |    | рующим упражнениям |
| <b>3</b> | <b>Экранно-звуковые пособия</b>  |    |                    |
|          | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | 1  |                    |
| <b>4</b> | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>                    |    |                    |
|          | Щит баскетбольный игровой  | 2  |                    |
|          | Щит баскетбольный тренировочный  | -  |                    |
|          | Стенка гимнастическая  | 10 |                    |
|          | Скамейки гимнастические  | 10 |                    |
|          | Стойки волейбольные  | 1  |                    |
|          | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола                             | 2  |                    |
|          | Бревно гимнастическое  | 2  |                    |
|          | Перекладина гимнастическая пристенная  | 1  |                    |
|          | Канат для лазания  | 2  |                    |
|          | Обручи гимнастические  | -  |                    |
|          | Комплект матов гимнастических  | 40 |                    |
|          | Перекладина навесная универсальная   | 2  |                    |
|          | Набор для подвижных игр  | -  |                    |
|          | Аптечка медицинская  | 1  |                    |
|          | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и                            | -  |                    |



|          |   |    |   |
|----------|---|----|---|
|          | др.)  |    |   |
|          | Стол для настольного тенниса                              | 3  |   |
|          | Комплект для настольного тенниса                          | 4  |   |
|          | Мячи футбольные   | 15 |   |
|          | Мячи баскетбольные  | 15 |   |
|          | Мячи волейбольные   | 15 |   |
|          | Сетка волейбольная  | 1  |   |
|          | Оборудование полосы препятствий                           |    |   |
| <b>5</b> | <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>                         |    |   |
|          | Спортивный зал игровой (гимнастический)                   | 1  | С раздевалками для мальчиков и девочек  |
|          | Кабинет учителя   | 1  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, компьютер, принтер, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
|          | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1  | Включает в себя стеллажи, контейнеры  |
| <b>6</b> | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |    |   |
|          | Легкоатлетическая дорожка                                 | 1  |   |
|          | Сектор для прыжков в длину                                | 1  |   |
|          | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                   | 1  |   |
|          | Гимнастический городок                                    | 1  |   |
|          | Полоса препятствий  | 1  |   |
|          | Лыжная трасса   | -  |   |
|          | Хоккейная коробка   | 1  |   |
|          | Раздевалки  | 2  |   |

|  |         |   |  |
|--|---------|---|--|
|  | Трибуны | 7 |  |
|--|---------|---|--|

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения<br>(тест) | В<br>о<br>з<br>р<br>а<br>с<br>т | Уровень      |           |             |             |           |             |
|------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|                        |                                  |                                 | Мальчики     |           |             | Девочки     |           |             |
|                        |                                  |                                 | Низкий       | Средний   | Высокий     | Низкий      | Средний   | Высокий     |
| Скоростные             | Бег 30 м, с                      | 11                              | 6,4 и выше   | 6,1-5,5   | 5,0 и ниже  | 6,7 и выше  | 6,3-5,8   | 5,3 и ниже  |
|                        |                                  | 12                              | 6,4          | 5,8-5,4   | 4,9         | 6,5         | 6,2-5,6   | 5,1         |
|                        |                                  | 13                              | 6,1          | 5,6-5,2   | 4,8         | 6,2         | 6,0-5,4   | 5,1         |
|                        |                                  | 14                              | 5,8          | 5,5-5,1   | 4,7         | 6,1         | 5,9-5,4   | 4,9         |
|                        |                                  | 15                              | 5,5          | 5,3-4,9   | 4,5         | 6,1         | 5,8-5,3   | 4,9         |
| Координационные        | Челночный бег 3x10, с            | 11                              | 10,0 и более | 9,4-8,8   | 8,5 и ниже  | 10,2 и выше | 9,7-9,3   | 8,9 и ниже  |
|                        |                                  | 12                              | 9,5          | 9,0-8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,6-9,1   | 8,8         |
|                        |                                  | 13                              | 9,3          | 9,0-8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,5-9,0   | 8,7         |
|                        |                                  | 14                              | 9,1          | 8,7-8,3   | 8,0         | 10,2        | 9,5-9,0   | 8,6         |
|                        |                                  | 15                              | 9,6          | 8,4-8,0   | 7,7         | 9,7         | 9,3-8,8   | 8,5         |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см       | 11                              | 141 и ниже   | 154-173   | 186 и выше  | 123 и ниже  | 138-159   | 174 и выше  |
|                        |                                  | 12                              | 146          | 158-178   | 191 и выше  | 135         | 149-168   | 182         |
|                        |                                  | 13                              | 150          | 167-190   | 205         | 138         | 151-170   | 183         |
|                        |                                  | 14                              | 160          | 180-195   | 210         | 139         | 154-177   | 192         |
|                        |                                  | 15                              | 163          | 183-205   | 220         | 143         | 158-179   | 194         |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м                | 11                              | 900 и менее  | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 850-1000  | 1100 и выше |
|                        |                                  | 12                              | 950          | 1100-1200 | 1350        | 750         | 900-1050  | 1150        |
|                        |                                  | 13                              | 1000         | 1150-1250 | 1400        | 800         | 950-1100  | 1200        |
|                        |                                  | 14                              | 1050         | 1200-1300 | 1450        | 850         | 1000-1150 | 1250        |
|                        |                                  | 15                              | 1100         | 1250-1350 | 1500        | 900         | 1050-1200 | 1300        |

|          |  |                            |                                   |                                  |                                  |                                 |                                      |                                   |
|----------|--|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
|          |  |                            |                                   |                                  |                                  |                                 | 1150<br>1050-<br>1200                |                                   |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см                               | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | -5 и ниже<br>-3<br>-6<br>-4<br>-4 | 1-8<br>3-8<br>1-7<br>1-7<br>3-10 | 10 и выше<br>10<br>9<br>11<br>12 | -2 и ниже<br>1<br>0<br>-2<br>-1 | 4-10<br>8-11<br>6-12<br>5-13<br>7-14 | 15 и выше<br>16<br>18<br>20<br>20 |
| Силовые  | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 0<br>0<br>0<br>0<br>1             | 2-5<br>2-6<br>3-6<br>4-7<br>5-8  | 6 и выше<br>7<br>8<br>9<br>10    |                                 |                                      |                                   |

## Контрольные упражнения

| оценка<br>упражнения         | девочки       |             |                        | мальчи-<br>ки |             |                        |
|------------------------------|---------------|-------------|------------------------|---------------|-------------|------------------------|
|                              | отлич-<br>но  | хоро-<br>шо | удовлетвори-<br>тельно | отлично       | хоро-<br>шо | удовлетвори-<br>тельно |
| Бег 60 м, сек                | 9,8 и меньше  | 9,9 – 11,0  | 11,1 и больше          | 9,4 и меньше  | 9,5 – 10,6  | 10,7 и больше          |
| Бег 300 м, мин/сек           | 1,01 и меньше | 1,02 – 1,15 | 1,16 и больше          | 0,56 и меньше | 0,57 – 1,11 | 1,12 и больше          |
| Бег 1000 м, мин/сек          | 5,00 и меньше | 5,01 – 7,00 | 7,01 и больше          | 4,20 и меньше | 4,21 – 6,15 | 6,16 и больше          |
| Бег 1500 м, мин/сек          | 7,30 и меньше | 7,31 – 8,29 | 8,30 и больше          | 7,00 и меньше | 7,01 – 7,50 | 7,51 и больше          |
| Прыжок в длину с разбега, см | 350 и больше  | 349 – 241   | 240 и меньше           | 380 и больше  | 379 – 291   | 290 и меньше           |
| Прыжок в высоту, см          | 115 и больше  | 114 – 95    | 94 и меньше            | 125 и больше  | 124 – 105   | 104 и меньше           |
| Метание мяча (150г), м       | 26 и больше   | 25 – 18     | 17 и меньше            | 39 и больше   | 38 -26      | 25 и меньше            |

## Контрольные упражнения по бегу на лыжах

| дистан-<br>ция | девочки           |               |                        | мальчики       |               |                        |
|----------------|-------------------|---------------|------------------------|----------------|---------------|------------------------|
|                | отлич-<br>но      | хоро-<br>шо   | удовлетворитель-<br>но | отлич-<br>но   | хоро-<br>шо   | удовлетворитель-<br>но |
| 2 км           | 14,00 и меньше    | 14,01 – 14,59 | 15,00 и больше         | 13,01 и меньше | 13,01 – 14,29 | 14,30 и больше         |
| 3 км           | Без учета времени |               |                        |                |               |                        |

## Контрольные тесты

| Оценка<br>упражнения | девочки      |             |                        | Мальчики     |             |                        |
|----------------------|--------------|-------------|------------------------|--------------|-------------|------------------------|
|                      | отлич-<br>но | хоро-<br>шо | удовлетвори-<br>тельно | отлич-<br>но | хоро-<br>шо | удовлетвори-<br>тельно |
| Бег 30 м, сек        | 5,2 и мень-  | 5,3 –       | 6,0 и больше           | 5,0 и мень-  | 5,1 –       | 5,9 и больше           |

|   |              |           |              |              |           |              |
|---|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|
|   | ше           | 5,9       |              | ше           | 5,8       |              |
| Челночный бег 3x10 м, сек   | 8,2 и меньше | 8,3 – 8,7 | 8,8 и больше | 7,8 и меньше | 7,9 – 8,3 | 8,4 и больше |
| Прыжок в длину с места, см  | 182 и больше | 181 – 145 | 144 и меньше | 195 и больше | 194 – 160 | 159 и меньше |
| Прыжок через скакалку кол-во раз в 1 мин                          | 120 и больше | 119 – 105 | 104 и меньше | 105 и больше | 104 – 95  | 94 и меньше  |
| Подтягивание (девочки из вися лежа, мальчики из вися), кол-во раз | 16 и больше  | 15 – 8    | 7 и меньше   | 10 и больше  | 9 – 6     | 5 и меньше   |
| Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек                         | 18 и больше  | 17 – 12   | 22 и меньше  | 24 и больше  | 23 – 14   | 13 и меньше  |
| Сила кисти, кг  | 22 и больше  | 21 – 17   | 16 и меньше  | 32 и больше  | 31 – 25   | 24 и меньше  |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Содержание программы 5-9 классы

#### Физическая культура как область знаний

##### История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

##### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

стью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

##### **Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинской группам:**

содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

##### **Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинской группам**

Бег на длинные дистанции чередуется с ходьбой. Контрольные упражнения не выполняются.

Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе



Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту, так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинской группам :**

Техника передвижения, подъёмов и спуска, торможение. Без сдачи прохождения дистанции на время. Лыжная подготовка предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе.

**Спортивные игры:** перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение), ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками, с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника с пассивным противодействием, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра по упрощенным правилам.

**Баскетбол:** (10 часов)

**Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинским группам**

Учащиеся занимаются изучением технических приёмов спортивных игр, в игре участвуют, но производится замена через 5 минут.

**Волейбол.** (4 часа)

**Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинским группам:**

Учащиеся занимаются изучением технических приёмов спортивных игр, в игре участвуют, но производится замена через 5 минут.

**Футбол.** (4 часа)

**Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинским группам:**

Учащиеся занимаются изучением технических приёмов спортивных игр, в игре участвуют, но производится замена через 5 минут.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п | Темы разделов                          | Кол-во часов     | Тема и содержание урока   | Характеристика основных видов деятельности учащихся<br>( на уровне учебных действий)   |
|-------|--|------------------|---|--|
| 1     | Знание о физической культуре           | В процессе урока | Мифы и легенды зарождений Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний программы Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.       |
| 2     | Физическая культура (основные понятия) | В процессе урока | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные его ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления упражнений. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила физических качеств.                       | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. |

|   |   |                  |   |  |
|---|---|------------------|---|--|
| 3 | Физическая культура человека  | В процессе урока | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. оказание доврачебной помощи во время занятий.  | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления упражнений для занятий. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий. Руководствоваться правилами первой доврачебной помощи.  |
| 4 | Способы двигательной (физкультурной деятельности)                       | В процессе урока | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий в выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Составление индивидуальных планов занятий, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий п/и и с/и | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодой. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. |
| 5 | Оценка эффективности занятий (самонаблюдение и самоконтроль)            | В процессе урока | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. самоконтроль за изменением ЧСС. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения               | Выявлять особенности при росте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе освоения.  |
| 6 | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | Комплексы упражнений утренней зарядки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств   | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.   |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  |  |   |   |
| <b>Гимнастика 16 часов</b>                                |  |  |   |   |
| 7   | Спортивно-оздоровительная деятельность. Характеристика вида спорта |  | Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Техника выполнения гимнастических упражнений   | Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий                   |
| 8   | Акробатические упражнения и комбинации                             |  | Кувырки вперед из группировки, вперед из стойки ноги врозь, кувырки вперед слитно, прыжок вверх с поворотом, назад в упор присев, стойка, «мост»      | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам.                      |
| 9   | Опорные прыжки   |  | Опорный прыжок через козла, ноги врозь и «согнув ноги»  | Описывают и анализируют технику   |
| 10  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)         |  | Передвижения, ходьба, бег, приставной шаг, прыжки, повороты стоя и прыжком, наклоны, стойка на колене, «полушпагат» и равновесие                      | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений |
| 11  | Упражнения на бревне и перекладине (мальчики)                      |  | Передвижения, ходьба, бег, приставной шаг, прыжки, повороты стоя и прыжком, наклоны, перекладина: простые висы и подтягивание                         | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений |
| 12  | Упражнения на параллельных брусьях (мальчики)                      |  | Простые упоры, зачетные упражнения  | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений |
| <b>Легкая атлетика -32 часа в осенне-весенний период)</b> |  |  |   |   |
| 13  | Беговые упражнения   |  | Бег на длинные, короткие, средние дистанции, высокий и низкий старт, ускорения, спринтерский бег, бег на учебные дистанции, эстафетный бег, кроссовый | Описывают технику, демонстрируют выполнение, взаимодействуют со сверстниками.     |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | бег   |  |
| 14   | Прыжковые упражнения   |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание», в длину с места и с разбега «согнув ноги»   | Описывают технику, демонстрируют выполнение, применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, взаимодействуют со сверстниками |
| 15   | Метание малого мяча  |  | Метание с места в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность броски набивного мяча  | Описывают технику, демонстрируют выполнение, применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, взаимодействуют со сверстниками |
| <b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>                        |  |  |   |  |
| 16   | Характеристика видов спорта. Передвижение классическими лыжными ходами |  | ТБ на уроках, лыжный инвентарь, одежда и обувь  | Знать правила по ТБ  |
| 17   | Передвижения на лыжах  |  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами  | Описывают технику, и применяют ее в передвижении   |
| 18   | Подъемы, спуски, повороты и торможения                                 |  | Подъемы «полуелочкой», спуски в основной и низкой стойках, повороты «переступанием», торможение «плугом»  | Взаимодействуют со сверстниками. Применяют правила одежды. Описывают технику.  |
| <b>Спортивные игры 36 часов (в осенне-весенний период)</b> |  |  |   |  |
| 19   | Баскетбол. Характеристика вида спорта                                  |  | Ведение мяча бегом, шагом, змейкой, обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча, при встречном движении, с отскоком от пола, броски в корзину | Организуют совместные занятия, взаимодействуют со сверстниками, выполняют правила игры, применяют правила подбора одежды.                    |
| 20   | Волейбол. Характеристика вида спорта                                   |  | Стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой, правила игры   | Организуют совместные занятия, взаимодействуют со сверстниками, выполняют правила игры, применяют правила подбора одежды.                    |
| 21   | Футбол. Характеристика вида спорта                                     |  | Передвижения удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча, ведение мяча, правила игры.   | Организуют совместные занятия, взаимодействуют со сверстниками, выполняют правила игры, описывают технику игровых действий и приемов.        |

### Тематическое планирование 6 класс

| № п/п | Темы разделов   | Кол-во часов     | Тема и содержание урока  | Характеристика основных видов деятельности учащихся<br>( на уровне учебных действий)  |
|-------|---|------------------|--|---|
| 1     | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения                                   | В процессе урока | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения. |
| 2     | Физическая подготовка и физическая подготовленность                                   | В процессе урока | Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность  | Раскрывать понятия физическая подготовка и физическая подготовленность  |
| 3     | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | В процессе урока | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости   | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать ее раскрывать основные правила развития физических качеств.                |
| 4     | Способы двигательной (физкультурной деятельности), подготовка к занятиям              | В процессе урока | ТБ на уроках, гигиенические требования, выбор инвентаря, одежды, для проведения занятий физической культурой   | Выявлять факторы нарушения техники при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.   |
| 5     | Самонаблюдение и самоконтроль   | В процессе урока | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием, показателями физической подготовленности, изменением ЧСС.   | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития, сравнивать их с возрастными особенностями. Характеризовать величину нагрузки  |

|                            |   |                  |   |  |
|----------------------------|---|------------------|---|--|
| 6                          | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | В процессе урока | Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений                                 | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития   |
| 7                          | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок          |                  | Простейший анализ и оценка техники профилактики появления ошибок и способы их устранения.                                     | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения   |
| 8                          | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | Комплексы упражнений утренней зарядки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств | Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок в процессе ее освоения.  |
| 9                          | Физическое совершенствование в режиме учебного дня и учебной недели     | В процессе урока | Комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, для развития физических качеств                   | Самостоятельно осваивать упражнения, составлять из них комплексы, подбирать дозировку, выполнять упражнения, осуществлять контроль               |
| <b>Гимнастика 16 часов</b> |   |                  |   |  |
| 10                         | Спортивно-оздоровительная деятельность                                  | В процессе урока | Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Техника выполнения гимнастических упражнений                       | Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий  |
| 11                         | Акробатические упражнения и комбинации                                  |                  | Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений                            | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию |
| 12                         | Опорные прыжки  |                  | Опорный прыжок через козла, ноги врозь и «согнув ноги», подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка   | Описывают и анализируют технику. Демонстрировать технику опорного прыжка.  |
| 13                         | Упражнения и комбинации   |                  | Передвижения, ходьба, бег, приставной   | Описывают и осваивают технику, оказывают по-   |



|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  | на гимнастическом бревне (девочки)        |  | шаг, прыжки, повороты стоя и прыжком, наклоны, стойка на колене, «полушпагат» и равновесие. Зачетные комбинации   | мощь сверстникам в освоении упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.                        |
| 14   | Упражнения на параллельных брусьях        |  | Техника выполнения гимнастических комбинаций  | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.                  |
| <b>Легкая атлетика (32 часа в осенне-весенний период)</b>  |   |  |   |  |
| 15   | Беговые упражнения                        |  | Бег на длинные, короткие, средние дистанции, высокий и низкий старт, ускорения, спринтерский бег, бег на учебные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег | Описывают технику, демонстрируют выполнение, взаимодействуют со сверстниками.  |
| 16   | Прыжковые упражнения                      |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание», в длину с места и с разбега «согнув ноги»   | Описывают технику, демонстрируют выполнение, применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, взаимодействуют со сверстниками, анализировать правильность выполнения. |
| 17   | Метание малого мяча                       |  | Метание с места в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность броски набивного мяча  | Описывают технику метания малого мяча на дальность и точность, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления                                    |
| <b>Лыжная подготовка 18 часов</b>                          |   |  |   |  |
| 18   | Передвижение классическими лыжными ходами |  | Техника передвижения лыжах классическими ходами   | Знать правила по ТБ. Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления  |
| 19   | Повороты и торможения                     |  | Поворот «упором», торможение «плугом», «упором».  | Описывают технику всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления   |
| <b>Спортивные игры( 36 часов в осенне-весенний период)</b> |   |  |   |  |
| 20   | Баскетбол.                                |  | Основные правила и приемы игры. Тех-  | Выполнять все правила соревнований, демонстри-   |

|    |          |  |   |  |
|----|----------|--|---|--|
|    |          |  | ника передвижения в стойке баскетболиста, техника бросков мяча в корзину двумя руками снизу, техника бросков и ловли мяча различными способами. | ровать технику выполнения баскетбольных элементов, использовать их п процессе игры   |
| 21 | Волейбол |  | Основные правила и приемы игры. Техника нижней боковой подачи, и приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе.  | Выполнять все правила игры. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов, использовать их п процессе игры                                   |
| 22 | Футбол.  |  | Основные правила и приемы игры, техника ведения мяча и передачи в разных направлениях, удары по катящемуся мяч                                  | Выполнять все правила игры. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов, использовать их п процессе игры                                     |
| 23 | ОФП      |  | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий. Выполнять нормативы |

### Тематическое планирование 7 класс

| № п/п | Темы разделов  | Кол-во часов     | Тема и содержание урока  | Характеристика основных видов деятельности учащихся<br>( на уровне учебных действий)   |
|-------|--|------------------|--|--|
| 1     | Олимпийское движение в России и СССР. Основные этапы развития                              | В процессе урока | Основные вехи в истории развития. Олимпийского движения в России и СССР.   | Определять цель Олимпийского движения, знать основные вехи   |
| 2     | Выдающиеся спортсмены СССР и России. Виды спорта олимпиады, эмблемы                        | В процессе урока | Виды спорта олимпиады, эмблемы, спортсмены, внесшие вклад и развитие федерации.                                  | Раскрывать роль спортивных федераций и деятелей.   |
| 3     | Олимпийские игры в Москве  | В процессе урока | История проведения Олимпийских игр в Москве  | Рассказать о выдающихся спортсменах и их достижениях   |
| 4     | Физическая культура (основные понятия)   | В процессе урока | Что такое двигательные действия и техническая подготовка   | Раскрывать понятия двигательные действия и техническая подготовка  |
| 5     | Способы двигательной (физкультурной деятельности), подготовка к занятиям                   | В процессе урока | ТБ на уроках, гигиенические требования, выбор инвентаря, одежды, для проведения занятий физической культурой     | Выявлять факторы нарушения техники при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Готовить места занятий                       |
| 6     | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, разминки | Домашнее задание | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности                                       | Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку                              |
| 7     | Самонаблюдение и самоконтроль  | В процессе урока | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием, показателями физической подготовленности, изменением ЧСС. | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития, сравнивать их с возрастными особенностями. Характеризовать величину нагрузки |

|    |   |                  |  |  |
|----|---|------------------|--|--|
| 8  | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | Домашнее задание | Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития   |
| 9  | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок          |                  | Простейший анализ и оценка техники профилактики появления ошибок и способы их устранения.                                      | Анализировать технику движений и предупредить появление ошибок в процессе ее освоения  |
| 10 | Оздоровительные формы в режиме учебного дня и учебной недели            | В процессе урока | Комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, для развития физических качеств                    | Самостоятельно осваивать упражнения, составлять из них комплексы, подбирать дозировку, выполнять упражнения, осуществлять контроль за физической нагрузкой |

### **Гимнастика 16 часов**

|    |  |                  |   |  |
|----|--|------------------|---|--|
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность                     | В процессе урока | Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Техника выполнения гимнастических упражнений   | Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий  |
| 12 | Акробатические упражнения и комбинации                     |                  | Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полупагат | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам, анализировать правильность их выполнения. Знать правила составления комбинаций. Демонстрировать акробатическую комбинацию |
| 13 | Опорные прыжки   |                  | Опорный прыжок через козла, ноги врозь и «согнув ноги», техника опорного прыжка подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка     | Описывают и анализируют технику. Демонстрировать технику опорного прыжка.  |
| 14 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) |                  | Передвижения, ходьба, бег, приставной шаг, прыжки, повороты стоя и прыжком, наклоны, стойка на колене, «полупагат» и равновесие. Зачетные комбинации    | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблю-       |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
|   |   |  |  | дая правила безопасности.   |
| 15  | Упражнения на параллельных брусьях(мальчики), р/в (девочки) |  | Техника выполнения гимнастических комбинаций на брусьях  | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| 16  | Упражнения на низкой перекладине (мальчики)                 |  | Техника выполнения гимнастических комбинаций на низкой перекладине   | Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| <b>Легкая атлетика (32 часа в осенне-весенний период)</b> |   |  |  |   |
| 17  | Беговые упражнения  |  | Бег на длинные, короткие, средние дистанции, высокий и низкий старт, ускорения, спринтерский бег, бег на учебные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, равномерный бег, ускорения с высокого старта. | Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений   |
| 18  | Прыжковые упражнения  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание», в длину с места и с разбега «согнув ноги»  | Описывают технику, демонстрируют выполнение, применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, анализировать правильность выполнения.                 |
| 19  | Метание малого мяча   |  | Метание мяча на точность по движущейся мишени  | Описывают технику метания малого мяча на точность, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления                               |
| <b>Лыжная подготовка 18 часов</b>                         |   |  |  |   |
| 20  | Передвижение классическими лыжными и коньковым ходами       |  | Техника передвижения на лыжах различными ходами  | Знать правила по ТБ. Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления                             |
| 21  | Повороты и торможения                                       |  | Поворот «упором», торможение «плугом», «упором», техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке,   | Описывают технику всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления  |

|   |            |  |  |  |
|---|------------|--|--|--|
|   |            |  | бугров и впадин  |  |
| <b>Спортивные игры ( 36 часов в осенне-весенний период)</b> |            |  |  |  |
| 22  | Баскетбол. |  | Основные правила и приемы игры. Техника передвижения в стойке баскетболиста, техника бросков мяча в корзину двумя руками снизу, техника бросков и ловли мяча различными способами. | Выполнять все правила соревнований, демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов, использовать их в процессе игры                          |
| 23  | Волейбол   |  | Основные правила и приемы игры. Техника нижней боковой подачи, и приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе. Техника нападающего удара.          | Выполнять все правила игры. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов, использовать их в процессе игры                                   |
| 24  | Футбол.    |  | Основные правила и приемы игры, техника ведения мяча и передачи в разных направлениях, удары по катящемуся мячу, техника остановки летящего мяча                                   | Выполнять все правила игры соревнований Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов, использовать их в процессе игры                         |
| 25  | ОФП        |  | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости                                    | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий. Выполнять нормативы |

**Приложение № 1 к рабочей программе**

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 5-Б, 5-В классов на 2017-2018 учебный год учителя Тетеревой Г.А.**

| № п/п                             | Темы разделов и уроков                             | Кол-во уроков | Дата по плану | Дата по факту | Вид контроля                               | Планируемые результаты   |  |   |
|-----------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|--|--|--|---|
|                                   |  |               |               |               |  | предметные   | Метапредметные УУД   | Личностные УУД  |
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b> |  | 1             |               |               | Вводный инструктаж, текущий                | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры, выполнять специальные беговые упражнения | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающие скоростные качества.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> Слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения;</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли учащегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 1.                                | ТБ по легкой атлетике. Развитие скоростных качеств |               |               |               |  |  |  |   |
| 2                                 | Развитие скоростных качеств. Эстафетный и          | 1             |               |               | Текущий, корректировка, техники выполнения | Научиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать по-</p>   | Формирование ответственного отношения к учению; развитие навы-  |

|   |  |   |  |  |                                   |   |   |  |
|---|--|---|--|--|-----------------------------------|---|---|--|
|   | спринтерский бег<br>Старты из разных положений |   |  |  |                                   | гладкий бег за определенное время; показывать технику спринтерского и эстафетного; проводить беговые эстафеты.  | знавательную цель: выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату и осуществлять действие по образцу   | ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 3 | Спринтерский бег. Эстафетный бег.              | 1 |  |  | Текущий, корректировка выполнения | Научиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный гладкий бег за определенное время; показывать технику спринтерского и эстафетного; проводить беговые эстафеты. | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель: выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату и осуществлять дей- | Формирование ответственного отношения к учению; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |



|   |   |   |  |  |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|
|   |   |   |  |  |   |  | ствие по образцу   |   |
| 4 | Развитие скоростных способностей.<br>Тестирование бега на 30 метров и ч/б 3X10 м. | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата      | Научиться проходить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10 м; проводить беговую разминку и эстафеты  | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы.</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 5 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Старт с опорой на руки           | 1 |  |  | Текущий, корректировка выполнения техники | Научиться проводить разминку в движении; показывать технику старта с опорой на руки; бега на средние дистанции | <p>учебные задачи урока и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать учителя и друг друга, эффективно сотрудни-</p>   | Формирование положительного отношения к занятием физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятель-  |

|   |  |   |  |  |   |  |   |   |
|---|--|---|--|--|---|--|---|---|
|   |  |   |  |  |   |  | <p>чать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>  | <p>ной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>   |
| 6 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча | 1 |  |  | Текущий, корректировка выполнения техники | <p>Научиться проводить разминку в движении; показывать технику метания мяча на дальность; проводить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; демонстрировать технику равномерного бега</p> | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятель-</p> | <p>Формирование готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на</p> |

|   |  |   |  |  |   |   |  |   |
|---|--|---|--|--|---|---|--|---|
|   |  |   |  |  |   |   | ность по результату  | безопасный, здоровый образ жизни  |
| 7 | Развитие скорости. Техника бега на длинные дистанции. Тестирование бега на 1000 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата      | Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный гладкий бег на определенное расстояние, проводить бег на 1000 метров,                 | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> понимать мысли и чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки |
| 8 | Развитие силовых качеств. Прыжки в длину с места                                       | 1 |  |  | Текущий, корректировка выполнения техники | Научиться проводить разминку на месте выполнять равномерный гладкий бег на заданное время, проводить совершенствование техники прыжка в длину с места | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эф-</p>  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить выходы и   |

|   |  |   |  |  |   |  |   |   |
|---|--|---|--|--|---|--|---|---|
|   |  |   |  |  |   | <p>проводить подвижную игру «Собачка ногами? проводить перестроение дроблением и слиянием</p>  | <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br/> <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции,</p>  | <p>спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.</p>   |
| 9 | <p>Развитие силовых качеств. (тестирование прыжка в длину с места)</p> | 1 |  |  | <p>Контрольный, фиксирование результата</p> | <p>Научиться проводить разминку на месте выполнять равномерный гладкий бег на заданное время, проходить тестирование прыжка в длину с места проводить подвижную игру «Собачка ногами? проводить перестроение дроблением и слиянием</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.<br/> <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br/> <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно принимать оценку взросло-</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.</p> |

|    |   |   |  |  |   |   |   |   |
|----|---|---|--|--|---|---|---|---|
|    |   |   |  |  |   |   | го.   |   |
| 10 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |  |  | Текущий, коррек- тировка выполне- ния техники | Научиться проводить разминку с теннисными или малыми мячами, вы- полнять броски малыми мячами в вертикальную цель   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осо- знавать познавательную деятельность, ставить и формулировать про- блемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответ- ствии с задачами и условиями коммуника- ции.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> опре- делять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту, контролировать свою деятельность по резуль- тату.</p> | Формирование устойчи- вой мотивации к инди- видуальной деятельно- сти, развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчи- вости, понимание и со- переживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со- циальных ситуаци- ях, формирование на без- опасный и здоровый об- раз жизни |
| 11 | Тесты по легкой атлетике (тести- рование бега на 300 метров)      | 1 |  |  | Контрольный, фик- сирование резуль- тата      | Формирование у учащих- ся умений к осуществле- нию контрольных функ- ций, разучивание раз- минки на гибкость, про- верка выполнения д/з, тестирование бега на 300 метров, оценка уровня своей выносливости, об- суждение техники рав- | <p><b><u>Познавательные:</u></b> вы- полнять учебно- познавательные дей- ствия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> понимать мысли и чув- ства, стремления и же-</p>   | Развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчи- вости, понимания и со- переживания чувствам других людей, развитие самостоятельной и лич- ной ответственности за свои поступки, форми-  |

|    |   |   |  |  |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
|    |   |   |  |  |   | <p>номерного бега и умения распределять свои силы по дистанции, коллективное проведение игры в футбол, проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.</p>               | <p>ления окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.<br/> <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p>   | <p>рование на безопасный и здоровый образ жизни.</p>   |
| 12 | <p>Тесты по легкой атлетике.<br/> Спринтерский бег (тестирование бега на 60 метров)</p> | 1 |  |  | <p>Контрольный, фиксирование результата</p> | <p>Научиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный гладкий бег за определенное время; показывать технику спринтерского; провести тестирование на 60 м проводить беговые эстафеты.</p> | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.<br/> <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br/> <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего</p> | <p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p> |

|    |  |   |  |  |                                   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|-----------------------------------|--|--|--|
|    |  |   |  |  |                                   |  | научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы.   |  |
| 13 | Развитие силовых качеств. (тестирование метания малого мяча в вертикальную цель) | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники | Научиться проводить разминку с теннисными или малыми мячами, проводить тестирование броска малого мяча в вертикальную цель | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознать познавательную деятельность, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту, контролировать свою деятельность по результату</p> | Формирование устойчивой мотивации к индивидуальной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование на безопасный и здоровый образ жизни |

|                                   |  |   |  |  |                                      |   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|--|--|--------------------------------------|---|--|---|
| 14                                | Тесты по легкой атлетике (тестирование бега на 500 метров)   | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций, разучивание разминки на гибкость, проверка выполнения д/з, тестирование бега на 500 метров, оценка уровня своей выносливости, обсуждение техники равномерного бега и умения распределять свои силы по дистанции | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> понимать мысли и чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки, формирование на безопасный и здоровый образ жизни. |
| <b>Спортивные игры – 18 часов</b> |  |   |  |  |                                      |   |  |   |
| 15                                | Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным иг- | 1 |  |  |                                      |   |  |   |



|    |  |   |  |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|---|--|--|--|
|    | рам.   |   |  |  |   |  |  |  |
| 16 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Разучивание техники прыжка вверх толчком одной ноги с приземлением на другую, повторение стоек баскетболиста, выполнять беговую разминку, стойку баскетболиста, ведение мяча | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p> | Формирование ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 17 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки                  | 1 |  |  | Текущий корректировка техники выполнения  | Научиться выполнять разминку с набивными мячами, вырывать мяч из рук у партнера, выполнять передвижения, повороты, остановки, играть в спортивную игру «Баскетбол».          | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие</p>  | Формирование ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со-   |

|    |  |   |  |  |                                   |   |  |   |
|----|--|---|--|--|-----------------------------------|---|--|---|
|    |  |   |  |  |                                   |   | <p>отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p>   | <p>здавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>  |
| 18 | Баскетбол. Тестирование стойки и передвижения игрока, повороты и остановки | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники | <p>Научиться выполнять разминку с набивными мячами, вырывать мяч из рук у партнера, провести тестирование стойки и передвижения. Повороты и остановки</p> | <p><b>Познавательные:</b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего</p> | <p>Формирование ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|    |  |   |  |  |  |  |  |   |
|----|--|---|--|--|--|--|--|---|
|    |  |   |  |  |  |  | научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.   |   |
| 19 | Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения выполнения | Научиться выполнять разминку с набивными мячами, вырывать мяч из рук у партнера, выполнять передачу от плеча, выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу, играть в спортивную игру «Баскетбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу</p> | Формирование положительного отношения к учению и познавательной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|
| 20 | Баскетбол. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча.                  | 1 |  |  | Текущий, коррек-<br>тировка техники<br>выполнения | Научиться выполнять разминку с набивными мячами, вырывать мяч из рук у партнера, выполнять передачу от плеча, выполнять ловлю и передачу мяча в парах, играть в спортивную игру «Баскетбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу</p> | Формирование положительного отношения к учению и познавательной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 21 | Баскетбол. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча. Основные правила | 1 |  |  | Текущий, коррек-<br>тировка техники<br>выполнения | Научиться выполнять разминку с набивными мячами, вырывать мяч из рук у партнера, выполнять передачу от плеча, выполнять ведение мяча   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу</p> | Формирование положительного отношения к учению и познавательной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и   |

|    |   |   |  |  |                                   |  |   |   |
|----|---|---|--|--|-----------------------------------|--|---|---|
|    | игры  |   |  |  |                                   | с остановкой в два шага по сигналу, играть в спортивную игру «Баскетбол».  | <p>лять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу</p> | эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  |
| 22 | Баскетбол. Развитие координационных способностей. Тестирование ловли и передачи мяча. | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники | Научиться разминаться с баскетбольным мячом, выполнять баскетбольные контрольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол», подводить итоги контрольного урока. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать |

|    |  |   |  |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|---|--|--|--|
|    |  |   |  |  |   |  | <p>условиями коммуникации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>  | <p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |
| 23 | <p>Баскетбол. Развитие координационных способностей. Основные правила игры. Подвижные игры</p> | 1 |  |  | <p>Текущий, коррективировка техники</p> | <p>Научиться разминаться с баскетбольным мячом, выполнять баскетбольные контрольные упражнения, выполнять правила игры, провести подвижную игру «Собачка ногами»</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории</p> | <p>Формирование положительного отношения к учению, к познавательной деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> |

|    |   |   |  |  |                                |   |  |  |
|----|---|---|--|--|--------------------------------|---|--|--|
|    |   |   |  |  |                                |   | развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.   |  |
| 24 | Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники | Провести спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> проектировать траектории развития через включение в новые виды дея-</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, |

|    |  |   |  |  |                             |   |  |  |
|----|--|---|--|--|-----------------------------|---|--|--|
|    |  |   |  |  |                             |   | тельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.  |  |
| 25 | Волейбол. ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения | 1 |  |  | Вводный инструктаж, текущий | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных волейболу | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p> | Формирование ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |



|    |   |   |  |  |         |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---------|--|--|---|
| 26 | Волейбол. Развитие координационных способностей. Стойки и перемещения, повороты и остановки                 | 1 |  |  | Текущий | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять стойки и перемещения, играть в подвижную игру «Пионербол», понимать правила спортивной игры «Волейбол».                      | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 27 | Волейбол. Развитие координационных способностей. Стойки и перемещения, повороты и остановки, работа в парах | 1 |  |  | Текущий | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять стойки и перемещения, повороты и остановки, играть в подвижную игру «Пионербол», понимать правила спортивной игры «Волейбол» | <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> проектировать траектории</p>  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей   |

|    |   |   |  |  |         |   |   |   |
|----|---|---|--|--|---------|---|---|---|
|    |   |   |  |  |         |   | развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.  |   |
| 28 | Волейбол. Развитие координационных способностей. Прием и передача мяча. Подвижные игры. | 1 |  |  | Текущий | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча на месте и в движении различными способами, выполнять нижние подачи через сетку, играть в спортивную игру «Волейбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> опре-</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |  |   |  |  |                             |   |  |  |
|----|--|---|--|--|-----------------------------|---|--|--|
|    |  |   |  |  |                             |   | делять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  |  |
| 29 | Футбол. ТБ при проведении занятий по футболу. Овладение техникой передвижения. | 1 |  |  | Вводный инструктаж, текущий | Научиться проводить разминку с футбольным мячом, соблюдать инструкции по технике безопасности, выполнять ведение мяча ногами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы; делать обобщение и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, со-</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

|    |   |   |  |  |                                     |  |  |   |
|----|---|---|--|--|-------------------------------------|--|--|---|
|    |   |   |  |  |                                     |  | хранять заданную цель.   |   |
| 30 | Футбол. Развитие физических качеств. Овладение техникой передвижения, повороты              | 1 |  |  | Текущий, коррек-<br>тировка техники | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, научиться ведению мяча различными способами, повороты различными способами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | <b>Познавательные:</b> осознать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 31 | Футбол. Развитие физических качеств. Овладение техникой передвижения, поворотов, остановка. | 1 |  |  | Текущий                             | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, учиться ведению мяча различными способами, повороты различными способами, оста-   | <b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать   | Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си-  |

|    |  |  |  |                                   |   |  |   |
|----|--|--|--|-----------------------------------|---|--|---|
|    |  |  |  |                                   | новки, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол».  | <p>обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга, с достаточно полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> | <p>туациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>           |
| 32 | Футбол. Развитие физических качеств. Овладение техникой передвижения, поворотов, остановка. Тестирование |  |  | Контрольный, фиксирование техники | Продолжать учиться выполнять разминку с футбольным мячом, провести тестирование волейбольных элементов. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b></p>  | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спор-</p> |

|   |   |  |  |  |  |  |  |                     |
|---|---|--|--|--|--|--|--|---------------------|
|   | <p>техники передвижения. Подвижные игры</p> |  |  |  |  |  | <p>слушать и слышать друг друга, с достаточно полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, контролировать свою деятельность по результату</p> | <p>ных ситуаций</p> |
| <p><b>Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов</b></p> |   |  |  |  |  |  |  |                     |

|    |  |   |  |  |                                  |   |   |   |
|----|--|---|--|--|----------------------------------|---|---|---|
| 33 | ТБ на уроках гимнастики.<br>Строевые упражнения  | 1 |  |  | Вводный инструктаж, текущий      | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой, выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет, проводить разминку на матах. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознавать познавательную задачу, применять полученные знания на практике, ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающие скоростные и координационные качества.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать учителя, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме, формировать навыки работы в группе.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> | Принятие и освоение роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений, форсирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 34 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад | 1 |  |  | Текущий, коррективировка техники | Научиться проводить разминку на гимнастических матах, выполнять кувырки, соединять разрозненные акробатиче-   | <b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы,   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самооб-   |

|    |   |   |  |  |         |   |   |  |
|----|---|---|--|--|---------|---|---|--|
|    |   |   |  |  |         | ские элементы в единую комбинацию, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью гимнастических эстафет.   | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату | разованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах               |
| 35 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Кувырки вперед, назад, «мост», Стойка на лопатках | 1 |  |  | Текущий | Научиться проводить разминку на гимнастических матах, выполнять кувырки, «мост», стойка на лопатках, соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью гимнастических эстафет. | <b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятель- |



|    |   |   |  |  |         |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---------|--|---|--|
|    |   |   |  |  |         |  | <p>продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату</p>   | ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах  |
| 36 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Кувырки вперед, назад, «мост», Стойка на лопатках | 1 |  |  | Текущий | <p>Научиться проводить разминку на гимнастических матах, выполнять кувырки, «мост», стойка на лопатках, соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию, развивать скоростно-силовые и координационные качества</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способ-</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |

|    |  |   |  |  |                                   |   |  |  |
|----|--|---|--|--|-----------------------------------|---|--|--|
|    |  |   |  |  |                                   |   | ность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату  |  |
| 37 | Развитие координационных способностей. Тестирование акробатического соединения. Висы | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники | Научиться проводить разминку на гимнастических матах, выполнять кувырки, «мост», стойка на лопатках, соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию, развивать скоростно-силовые и координационные качества | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 38 | Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.                                       | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники    | Научиться проводить разминку на гимнастических матах, научиться   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, выполнять</p>   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои по-  |

|    |  |   |  |  |         |   |   |  |
|----|--|---|--|--|---------|---|---|--|
|    | Вис согнувшись и прогнувшись   |   |  |  |         | технично выполнять Вис согнувшись и прогнувшись   | <p>учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> | <p>ступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
| 39 | Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Висы, подтягивание в висе | 1 |  |  | Текущий | <p>Научиться проводить разминку на гимнастических матах, научиться технично выполнять Вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недо-</p>   | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить</p>                          |

|    |  |   |  |  |                                      |  |   |  |
|----|--|---|--|--|--------------------------------------|--|---|--|
|    |  |   |  |  |                                      |  | стающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  | входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 40 | Развитие силовых качеств. Тестирование висов | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата | Научиться проводить разминку на гимнастических матах, научиться технично выполнять. Провести тестирование виса согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе | <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

|    |   |   |  |  |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
|    |   |   |  |  |   |  | свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  |  |
| 41 | Развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок способом «ноги врозь» | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, правильно координировать своё тело при прыжках, выполнять прыжок через гимнастического козла ноги врозь, играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»? | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> формировать навыки работы в группе, добывать недостающую информацию.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 42 | Строевые упражнения. Опорный прыжок   | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники            | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, правильно координировать своё тело при прыжках, выполнять прыжок через гимнастического козла ноги врозь, играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»? | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> формировать навыки работы в группе, добывать недостающую информацию.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |   |   |  |  |         |   |   |   |
|----|---|---|--|--|---------|---|---|---|
|    | прыжок способом «ноги врозь», «согнув ноги».  |   |  |  |         | скими скакалками, правильно координировать своё тело при прыжках, выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги, играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»?      | урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> формировать навыки работы в группе, добывать недостающую информацию.<br><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 43 | Развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок способом «ноги врозь», «согнув ноги». | 1 |  |  | Текущий | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, правильно координировать своё тело при прыжках, выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги, и ноги врозь | <b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы,   | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе  |

|    |   |   |  |  |                                   |   |  |   |
|----|---|---|--|--|-----------------------------------|---|--|---|
|    |   |   |  |  |                                   |   | <p>высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b><br/>формировать навыки работы в группе, добывать недостающую информацию.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> | представлений о нравственных нормах, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  |
| 44 | Развитие координации, силовых качеств. Тестирование опорного прыжка. Гимнастическое бревно. | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, выполнять контрольные опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь, подводить итоги контрольного урока. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, делать обобщения и выводы, высказывать предположения.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b><br/>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной</p>   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситу- |

|    |  |   |  |  |   |   |   |   |
|----|--|---|--|--|---|---|---|---|
|    |  |   |  |  |   |   | кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника.  | аций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 45 | Развитие координации, силовых качеств. Бревно: приставной шаг, повороты, передвижения. | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке, освоить комбинацию на бревне (приставные шаги, повороты, передвижения) | <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 46 | Развитие координации   | 1 |  |  | Текущий                                   | Научиться выполнять   | <b>Познавательные:</b> ста-   | Развитие самостоятель-  |



|    |  |   |  |  |         |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---------|--|--|---|
|    | <p>нации, силовых качеств. Бревно: приставной шаг, повороты, передвижения, шаги «польки», стойка на колене.</p>                        |   |  |  |         | <p>разминку на гимнастической скамейке, освоить комбинацию на бревне(приставные шаги, повороты, передвижения, шаги польки, стойка на колене)</p>                             | <p>вить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.<br/> <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br/> <b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> | <p>ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
| 47 | <p>Развитие координации, силовых качеств. Бревно: приставной шаг, повороты, передвижения, шаги «польки», стойка на колене, соскок.</p> | 1 |  |  | Текущий | <p>Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке, освоить комбинацию на бревне(приставные шаги, повороты, передвижения, шаги польки, стойка на колене) в целом</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.<br/> <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивиду-</p>  | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>  |

|    |  |   |  |  |                                   |  |   |   |
|----|--|---|--|--|-----------------------------------|--|---|---|
|    |  |   |  |  |                                   |  | альной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  | умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 48 | Строевые упражнения. Тестирование соединения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники | Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, провести тестирование соединения на бревне | <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  | препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

### Лыжная подготовка - 18 часов

|    |   |   |  |  |   |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---|--|---|--|
| 49 | Инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректировка техники | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение, корректировать технику скользящего шага | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 50 | Техника скользящего шага.   | 1 |  |  | Текущий                                   | Научиться разминаться на лыжах с лыжными   | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную</p>   | Развитие этических чувств, доброжелатель-  |

|    |   |   |  |                                |   |   |   |
|----|---|---|--|--------------------------------|---|---|---|
|    |   |   |  |                                | палками, передвигаться, применяя ранее изученные ходы, совершенствовать технику скользящего шага  | задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.<br><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель. | ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций. |
| 51 | Скользящий шаг. Техника поворотов переступанием и прыжком | 1 |  | Текущий, корректировка техники | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, повороты переступанием и прыжком), умение распределять свои силы для прохождения 1 км , | <b>Познавательные:</b> добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, проявлять индивидуальные способности.<br><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на без-                      |

|    |   |   |  |  |                                       |  |  |  |
|----|---|---|--|--|---------------------------------------|--|--|--|
|    |   |   |  |  |                                       |  | <p>кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>  | <p>опасный, здоровый образ жизни</p>   |
| 52 | <p>Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости</p> | 1 |  |  | <p>Текущий, корректировка техники</p> | <p>Корректировать технику попеременного двухшажного хода, играть в подвижную игру на лыжах «Догони впереди идущего».</p> | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокор-</p> | <p>Понимание и сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций.</p> |

|    |   |   |  |  |         |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---------|--|---|--|
|    |   |   |  |  |         |  | рекции, сохранять заданную цель.  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход.<br>Развитие выносливости | 1 |  |  | Текущий | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворота переступанием | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей, ситуациях развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |   |   |  |  |                                     |  |   |  |
|----|---|---|--|--|-------------------------------------|--|---|--|
|    |   |   |  |  |                                     |  | препятствий и самокоррекции.  |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход.<br>Развитие выносливости | 1 |  |  | Текущий корректив-<br>ровка техники | Научиться разминаться на лыжах, передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, играть в подвижную игру «Догони впереди идущего», научиться распределять свои силы для прохождения дистанции. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |  |   |  |  |         |   |  |  |
|----|--|---|--|--|---------|---|--|--|
|    |  |   |  |  |         |   | препятствий и самокоррекции  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Правила безопасного падения на лыжах | 1 |  |  | Текущий | Знать как выполняется одновременный бесшажный ход. Как проводятся встречные эсафеты, играть в подвижную игру «Накаты»,                                    | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | Формирование положительного отношения к обучению, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости                                       | 1 |  |  | Текущий | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, передвигаться, применяя ранее изученные ходы, играть в подвижную игру «Накаты», научиться разгоняться и | <p><b>Познавательные:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, понимать учебные задачи урока и стремиться их выпол-</p>   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие  |



|    |  |   |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
|    |  |   |  |   | катиться на максимально длительное расстояние.   | <p>нить.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p>  | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  |
| 57 | Контрольный урок: техника одновременного бесшажного и попеременного двухшажного ходов. | 1 |  | Контрольный, фиксирование результата техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, провести тестирование одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную</p> | Формирование положительного отношения к обучению, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |   |   |  |  |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
|    |   |   |  |  |   |  | цель.  |  |
| 58 | Прохождение дистанции 1 км                          |   |  |  | Контрольный, фиксирование результата      | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, сдать норматив на дистанцию 1 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции, участвовать во встречных эстафетах. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Формирование личностного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.                  |
| 59 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Знать технику одновременного двухшажного хода. Повторить ранее изученные ходы.   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b></p>  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности |

|    |   |   |  |  |         |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---------|--|---|---|
|    |   |   |  |  |         |  | <p>слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату</p>  | и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.                      |
| 60 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | 1 |  |  | Текущий | Знать как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 2000 метров | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, контролировать свою</p> | Формирование личностного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |

|    |   |   |  |  |  |  |  |   |
|----|---|---|--|--|--|--|--|---|
|    |   |   |  |  |  |  | деятельность по результату.  |   |
| 61 | Прохождение дистанции 1 км                      | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата     | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, преодолевать дистанцию 2 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции, участвовать во встречных эстафетах | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Формирование личного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 62 | Подъемы на склон и спуски со склона. Виды стоек | 1 |  |  | Текущий корректировка техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах, спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов, подниматься на склон различными способами, знать виды стоек, играть                    | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно выделять и формулировать</p>   | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из                         |

|    |                               |   |  |  |   |   |   |
|----|-------------------------------|---|--|--|---|---|---|
|    |                               |   |  |  | в подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате  | <p>познавательную цель.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату</p>  | спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 63 | Торможение и поворот «упором» | 1 |  | Текущий, коррективная техника выполнения | <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, спускаться со склона и подъема на склон различными способами, поворачиваться и тормозить «упором», участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |  |   |  |  |  |   |  |   |
|----|--|---|--|--|--|---|--|---|
|    |  |   |  |  |  |   | себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату.  |   |
| 64 | Тестирование техника спусков, торможений поворотов, подъемов | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, тестирование спуска со склона и подъема на склон различными способами, поворачиваться и тормозить «упором», участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 65 | Непрерывное передвижение на лыжах, развитие выносливости     | 1 |  |  | Текущий                                      | Знать технику передвижения на лыжах различными ходами   | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p>   | Формирование личного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие самостоятельности и личной ответственности   |

|    |  |   |  |  |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|--|---|--|--|
|    |  |   |  |  |  |   | <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, контролировать свою деятельность по</p>   | за свои поступки.  |
| 66 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники лыжных ходов | Научиться подбирать разминочные упражнения на лыжах, технично выполнять все заданные упражнения на лыжах, правильно координировать свои действия, подводить итоги контрольного урока. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

## Спортивные игры - 18 часов

|    |  |   |  |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|---|--|--|--|
| 67 | Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. Стойки и передвижения. | 1 |  |  | Вводный инструктаж, текущий               | Напомнить об инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу. Корректировать технику стоек и передвижений | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p> | Формирование ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 68 | Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча   | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Выполнять беговую разминку, стойку баскетболиста, ведение мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол»?                          | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие</p>  | Формирование ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со-   |



|    |  |   |  |  |         |   |  |   |
|----|--|---|--|--|---------|---|--|---|
|    |  |   |  |  |         |   | <p>отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному</p>  | <p>здавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>  |
| 69 | <p>Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча. Развитие координационных способностей</p> | 1 |  |  | Текущий | <p>Выполнять беговую разминку, стойку баскетболиста, ведение мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> | <p><b>Познавательные:</b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего</p> | <p>Формирование ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|    |  |   |  |  |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|--|---|--|--|
|    |  |   |  |  |  |   | научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.   |  |
| 70 | Контрольный урок. Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с набивными мячами, тестирование вырывания мяча из рук у партнера, выполнять передачу от плеча, выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу, играть в спортивную игру «Баскетбол | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу</p> | Формирование положительного отношения к учению и познавательной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
| 71 | Баскетбол. Ловля и передача. Терминология баскетболиста. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Знать. как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча, владеть терминологией баскетболиста. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу</p> | Формирование положительного отношения к учению и познавательной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 72 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила игры. Развитие координационных способностей          | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Знать. Как выполнять ведение мяча различными способами, знать основные правила игры.                           | <p><b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию, де-</p>  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мо-   |

|    |                                  |   |  |  |   |   |  |   |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|---|--|---|
|    |                                  |   |  |  |   |   | <p>лать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b><br/>устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | <p>тивации к учению и познанию, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах., формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> |
| 73 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 |  | Текущий, коррективная техника выполнения | Научиться выполнять разминку с гантелями, ловить и бросать мяч в парах, выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу, выполнять бросок по баскетбольной корзине двумя руками снизу, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p><b><u>Познавательные:</u></b> делать обобщения и выводы. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, формировать навыки</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си-</p>   |   |

|    |   |   |  |  |  |   |  |   |
|----|---|---|--|--|--|---|--|---|
|    |   |   |  |  |  |   | <p>работы в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p>  | <p>туациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |
| 74 | Баскетбол. Тестирование броска мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с теннисными мячами, тестировать бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке, выполнять различные броски мяча в баскетбольную корзину, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах., формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> |

|    |                                 |                      |   |  |  |  |   |  |
|----|---------------------------------|----------------------|---|--|--|--|---|--|
|    |                                 |                      |   |  |  |  | препятствий и самокоррекции   |  |
| 75 | Баскетбол. Тактические действия | Тактические действия | 1 |  |  | Текущий, коррективная техника выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с мячами в парах, тактические действия в баскетболе, играть в подвижную игру «Собачка ногами» и спортивную игру «Баскетбол»</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении за-</p> | Формирование положительного отношения к учению, к познавательной деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах., формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

|    |   |   |  |  |   |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|--|---|---|
|    |   |   |  |  |   |  | доч.  |   |
| 76 | Баскетбол. Игра по правилам                 | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться выполнять разминку с мячами в парах, тактические действия в баскетболе, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p><b>Познавательные:</b> осознанно и произвольно строить речевые высказывания, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 77 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками |   |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах двумя руками,        | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы,</p>   | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со-  |

|    |   |   |  |  |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
|    |   |   |  |  |   | играть в подвижную игру «Пионербол», понимать правила спортивной игры «Волейбол».  | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату | здавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах. |
| 78 | Волейбол. Передачи и приемы мяча после движения | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча на месте и в движении различными способами, выполнять нижние подачи через сетку, играть в спортивную игру «Волейбол» | <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со-  |



|    |                            |   |  |  |   |  |   |  |
|----|----------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
|    |                            |   |  |  |   |  | <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.</p> | <p>циальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
| 79 | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться выполнять прием и передачу мяча, выполнять различные подачи через волейбольную сетку, играть в спортивную игру «Волейбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способ-</p>  | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>  |

|    |                                     |   |  |  |  |  |   |   |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|--|---|---|
|    |                                     |   |  |  |  |  | <p>ствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения,</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату.</p>   |   |
| 70 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять контрольные волейбольные упражнения, играть в спортивную игру «Волейбол», подводить итоги контрольного урока | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый и</p> | Развитие понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |                                       |   |  |  |   |   |  |  |
|----|---------------------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
|    |                                       |   |  |  |   |   | пошаговый контроль, сохранять заданную цель  |  |
| 81 | Футбол. Техника передачи мяча ногами. | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, научиться ведению мяча различными способами, выполнять передачи мяча различными способами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 82 | Техника ударов по катящему мячу       | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах, научиться ведению мяча различными способами, выполнять   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, добывать новые знания, ставить и формулиро-</p>   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самооб-  |

|    |  |   |  |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|--|---|--|
|    |  |   |  |  | удар по катящемуся мячу, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол».   | <p>вать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> | разованию на основе мотивации к обучению и познанию, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 83 | Тестирование техники ударов по катящему мячу и техники передачи мяча ногами. | 1 |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, провести тестирование техники ударов по катящему мячу и техники передачи мяча ногами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, перерабатывать полу-</p>  | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества  |

|    |                          |   |  |   |   |  |  |
|----|--------------------------|---|--|---|---|--|--|
|    |                          |   |  |   | онные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол».   | <p>ченную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> | со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций  |
| 84 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |  | Текущий, корректировка техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, выполнять передачи на дальние расстояния, выполнять футбольные упражнения в парах, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол».</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b><u>Коммуникационные:</u></b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продук-</p>   | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |



|    |   |   |  |  |   |   |  |   |
|----|---|---|--|--|---|---|--|---|
|    |   |   |  |  |   |   | правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.   |   |
| 86 | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться проводить разминку в движении; бега на средние дистанции. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека | <p><b><u>Познавательные:</u></b> знать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать учителя и друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия</p> | Формирование положительного отношения к занятием физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 87 | Полоса препятствий Развитие выносливости.                             | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться разминаться в движении, проходить полосу препятствий, выполнять сложные упраж-  | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные</p>   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчи-  |

|    |                                |   |  |  |                                      |  |  |   |
|----|--------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|--|--|---|
|    |                                |   |  |  |                                      | нения на координацию   | действия, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель | ности, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  |
| 88 | Тестирование бега на 60 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата | Научиться проводить беговую разминку, проходить тестирование бега на 60 м, показывать технику спринтерского бега, играть в подвижную игру «Одиннадцатиметровые | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга и учителя, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксиче-  | Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |



|    |                                  |   |  |  |   |  |  |  |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
|    |                                  |   |  |  |   |  | скими нормами родного языка.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль  |  |
| 89 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  | Текущий, корректировка техники выполнения | Научиться проводить беговую разминку, выполнять равномерный гладкий бег за определенное время, показывать технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, показывать технику прыжка в длину с разбега | <b>Познавательные:</b> в выполнять учебно-познавательные задачи, ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками. Формирование на безопасный образ жизни. |
| 90 | Тестирование прыжка в длину с    | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результатов     | Научиться проводить беговую разминку, выпол-   | <b>Познавательные:</b> формировать устойчи-  | Развитие этических чувств, доброжелатель-  |

|    |                                 |   |  |  |                                      |  |  |  |
|----|---------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|--|--|--|
|    | разбега                         |   |  |  | тата                                 | <p>нять равномерный гладкий бег проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» проходить тестирование прыжка в длину с разбега.</p> | <p>вую мотивацию к исследовательской деятельности, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять хорошие отношения друг к другу.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту</p> | <p>ности, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, Формирование на безопасный образ жизни</p>  |
| 91 | Тестирование бега на 300 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата | <p>Научиться проводить разминку на гибкость, проходить тестирование бега на 300 метров, подводить итоги тестирования, выбирать и проводить спортивные и подвижные игры.</p>  | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать</p>   | <p>Формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p> |

|    |                |   |  |  |   |   |  |   |
|----|----------------|---|--|--|---|---|--|---|
|    |                |   |  |  |   |   | <p>продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль</p>  | <p>взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |
| 92 | Эстафетный бег | 1 |  |  | Текущий, коррек-<br>тировка техники<br>выполнения | Научиться проводить бе-<br>говую разминку, прохо-<br>дить легкоатлетическую<br>полосу препятствий,<br>участвовать в эстафетах | <p><b>Познавательные:</b> ста-<br/>вить и формулировать<br/>проблемы, высказывать<br/>предположения, делать<br/>обобщения и выводы,<br/>самостоятельно выде-<br/>лять и формулировать<br/>познавательную цель,<br/>перерабатывать полу-<br/>ченную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с<br/>достаточной полнотой и<br/>точностью выразить<br/>свои мысли в соответ-<br/>ствии с задачами и<br/>условиями коммуника-<br/>ции, эффективно со-<br/>трудничать и способ-<br/>ствовать продуктивной<br/>кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> осу-</p> | <p>Развитие самостоятель-<br/>ности и личной ответ-<br/>ственности за свои по-<br/>ступки на основе пред-<br/>ставления о нравствен-<br/>ных нормах, развитие<br/>этических чувств, доб-<br/>рожелательности и эмо-<br/>ционально-нравственной<br/>отзывчивости, понима-<br/>ния и сопереживания<br/>чувствам других людей,<br/>формирование установки<br/>на безопасный и здоро-<br/>вый образ жизни</p> |

|    |                                  |   |  |  |                                      |  |   |  |
|----|----------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|--|---|--|
|    |                                  |   |  |  |                                      |  | <p>щественность действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>  |  |
| 93 | Тестирование бега на 1000 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата | <p>Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный гладкий бег на определенное расстояние, тестирование бега на 1000 метров, выбирать и проводить спортивные и подвижные игры.</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> понимать чувства, мысли, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять итоговый контроль</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности</p> |

|    |  |   |  |  |   |   |   |  |
|----|--|---|--|--|---|---|---|--|
| 94 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Совершенствовать разминку с теннисными или малыми мячами, выполнять броски малого мяча с разбега на дальность   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознавать познавательную деятельность, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Формирование устойчивой мотивации к индивидуальной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование на безопасный и здоровый образ жизни |
| 95 | Тестирование метания мяча на дальность                               | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата        | Научиться проводить разминку на месте, проходить тестирование метания мяча на дальность, выполнять равномерный гладкий бег на определённое время, проводить подвижные игры «Одиннадцатиметровые» и «Собачка ногами» | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной</p>   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной   |

|    |   |   |  |  |   |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|--|---|---|
|    |   |   |  |  |   |  | <p>форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль</p>  | <p>отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>  |
| 96 | Эстафетный бег.<br>Эстафета 4X60 метров | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить беговую разминку, пройти легкоатлетическую полосу препятствий, провести эстафету 4X60 метров | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> |

|    |                                  |   |  |  |                                      |   |  |   |   |
|----|----------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|--|---|---|
|    |                                  |   |  |  |                                      |   |  | <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров  |   |
| 97 | Тестирование бега на 1500 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата | Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный гладкий бег на определенное расстояние, тестирование бега на 1500 метров, выбирать и проводить спортивные и подвижные игры. |  | <b>Познавательные:</b> осознать необходимость тестирования с точки зрения познания своих возможностей, применять полученные знания для самосовершенствования<br><b>Коммуникативные:</b> понимать чувства, мысли, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту личности, осу- | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
|    |  |   |  |  |   |  | ществлять итоговый контроль  |   |
| 98 | Тестирование прыжка в длину с места    | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата        | Научиться проводить разминку на месте, проходить тестирование прыжка в длину с места, проводить сравнительную характеристику результатов, проводить легкоатлетическую эстафету | <p><b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно принимать оценку взрослого</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 99 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку в движении, проводить эстафеты и скоростно-силовую подготовку   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, ставить и формулировать проблемы, высказывать предложения,</p>  | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понима-  |



|     |                                  |   |  |  |                                      |   |   |  |
|-----|----------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|---|--|
|     |                                  |   |  |  |                                      |   | <p>делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, осуществлять итоговый контроль</p> | <p>ния и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |
| 100 | Тестирование бега на 2000 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата | <p>Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный гладкий бег на определённое расстояние, тестирование бега на 2000 метров, выбирать и проводить спортивные и подвижные игры</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознать необходимость тестирования с точки зрения познания своих возможностей, применять полученные знания для самосовершенствования</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> понимать чувства, мысли, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять добро-</p>  | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p> |

|     |                                      |   |  |  |         |  |   |  |
|-----|--------------------------------------|---|--|--|---------|--|---|--|
|     |                                      |   |  |  |         |  | <p>желательное отношение друг к другу</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту личности, осуществлять итоговый контроль</p>  | <p>умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |  |  | текущий | <p>Научиться проводить беговую разминку, участвовать в спортивных эстафетах, развивать память с помощью специальных упражнений</p> | <p><b>Познавательные:</b> перерабатывать и преобразовывать информацию их одной формы в другую, ориентироваться в своей системе знаний, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью</p> | <p>Развитие умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|     |  |   |  |  |          |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|----------|---|--|--|
|     |  |   |  |  |          |   | <p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель</p> |  |
| 102 | Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов за год. | 1 |  |  | Итоговый | <p>Научится проводить разминку на месте, выбирать и подбирать подвижные и спортивные игры, подводить итоги семестра и года.</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предложения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять познавательную цель, перерабатывать полученную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>  | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование</p> |

|  |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  | <p>условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, находить общее решение практической задачи</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять контроль и пошаговый контроль, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | <p>установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|---|

**Приложение № 2 к рабочей программе**

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 7-Б, 7-В классов на 2017-2018 учебный год учителя Тетеревой Г.А.**

| № урока                           | Темы разделов и уроков   | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту | Вид контроля                | Планируемые результаты   |  |  |
|-----------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|--|--|--|
|                                   |  |              |               |               |                             | предметные   | Метапредметные УУД   | Личностные УУД   |
| <b>Легкая атлетика - 14 часов</b> |  |              |               |               |                             |  |  |  |
|                                   | ТБ на уроке по л/а. Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1            |               |               | Вводный инструктаж, текущий | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры, выполнять специальные беговые упражнения, развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет, развивать гибкость с помощью специальных упражнений | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, применять полученные знания на практике, ориентироваться в разнообразии беговых упражнений, в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, соблюдать правила ре- | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, принятие и освоение социальной роли учащегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, формирование потребности ежедневно занимать- |

|   |  |   |  |  |   |   |  |  |
|---|--|---|--|--|---|---|--|--|
|   |  |   |  |  |   |   | <p>чевого поведения</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>  | ся физической культурой  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проходить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м, проводить беговую разминку и эстафеты | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |

|   |                                   |   |  |  |   |  |  |  |
|---|-----------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
|   |                                   |   |  |  |   |  | <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, оценивать результаты своей работы   |  |
| 3 | Тестирование бега на 60 м и 300 м | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проходить тестирование бега на 60 м и 300 м, проводить беговую разминку, показывать технику спринтерского бега | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, оценивать результаты своей работы | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| 4 | Техника метания мяча на даль-     |   |  |  | Текущий, коррективное выполнение                | Научиться проводить разминку в движении, показывать технику метания мяча на дальность, проводить по-                     | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, вы-  | Формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе моти-   |

|   |  |   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|---|--|
|   | ность                                  |   |  |   | движную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», продемонстрировать технику равномерного бега  | <p>полнять учебно-познавательные действия</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания, корректировать свои действия</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату</p> | <p>вации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 5 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | <p>Научиться проводить разминку на месте, тестирование метания мяча на дальность, выполнять равномерный гладкий бег за определенное время, проводить футбольно-игровое упражнение «Квадрат четыре-два»</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и</p>                                       | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла своего научения, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-</p>   |



|   |                                  |   |  |  |  |  |  |  |
|---|----------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
|   |                                  |   |  |  |  |  | <p>групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции,</p>  | <p>ставлений о нравственных нормах</p>   |
| 6 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 |  |  | <p>Текущий, корректирование техники выполнения</p> | <p>Научиться проводить разминку на месте, выполнять равномерный гладкий бег за определенное время, показывать технику спринтерского и эстафетного бега, проводить беговые эстафеты</p> | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнера, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свои действия по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбе-  | 1 |  |  | <p>Текущий, корректирование техники выполнения</p> | <p>Научиться проводить беговую разминку, выполнять равномерный гладкий бег за определенное время, пока-</p>  | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные задачи, ставить и формулиро-</p>   | <p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,</p>   |

|   |                                       |   |  |   |  |   |  |
|---|---------------------------------------|---|--|---|--|---|--|
|   | га «прогнувшись»                      |   |  |   | зывать технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»   | <p>вать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний т.е. формировать операционный опыт</p> | формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни                               |
| 8 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить беговую разминку, выполнять равномерный гладкий бег за определенное время, показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», проходить тестирование прыжка в длину с разбега | <p><b><u>Познавательные:</u></b> формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> понимать мысли, чув-</p>  | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятель- |

|   |  |   |  |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|--|---|--|---|--|
|   |  |   |  |  |   |  | <p>ства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p>                       | <p>ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>   |
| 9 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  | Текущий, корреktирование техники выполнения | <p>Научиться проводить разминку в движении, выполнять равномерный гладкий бег на определенное время и дистанцию, объяснять технику кроссового бега, проводить подвижную игру «Одиннадцатиметровые»</p> | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия, ставить и формулировать проблемы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p><b>Регулятивные:</b> форми-</p> | <p>Формирование навыков анализа и сопоставления, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями</p> |

|    |  |   |  |  |   |   |  |   |
|----|--|---|--|--|---|---|--|---|
|    |  |   |  |  |   |   | ровать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний т.е. формировать операционный опыт, осуществлять действие по образцу и заданному правилу  |   |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения     | Научиться проводить разминку в движении, выполнять равномерный гладкий бег на 1500 м, объяснять термин самоконтроль, проводить подвижную игру «Одиннадцатиметровые» | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний т.е. формировать операционный опыт, осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 11 | Тестирование бега на                   | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный гладкий   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные дей-</p>  | Формирование положительного отношения к занятиям физической   |

|    |                                     |   |  |   |   |  |   |
|----|-------------------------------------|---|--|---|---|--|---|
|    | 1000 метров.                        |   |  |   | бег на заданную дистанцию, проходить тестирование бега на 1000 метров, проводить спортивную игру «Футбол  | ствия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> понимать мысли и чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.<br><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности | культурой, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  |
| 12 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на месте выполнять равномерный гладкий бег за определенное время, проходить тестирование прыжка в длину с места, проводить футбольное игровое упражнение «Квадрат четыредва», проводить перестроение дроблением и слиянием | <b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с   | Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, умение не создавать конфликты и |

|    |                                |   |  |  |   |   |   |  |
|----|--------------------------------|---|--|--|---|---|---|--|
|    |                                |   |  |  |   |   | помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно принимать оценку взрослого  | находить выходы и спорных ситуаций, формирование положительного отношения к занятиям физической культурой  |
| 13 | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку с теннисными или малыми мячами, выполнять броски малыми мячами по подвижной мишени, проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, проводить подвижную игру «Чей дальше?» | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату | Формирование устойчивой мотивации к индивидуальной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |

|    |                                |   |  |  |   |  |  |  |
|----|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| 14 | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться проводить разминку с теннисными или малыми мячами, выполнять броски малыми мячами по подвижной мишени, проходить тестирование подтягивания, проводить подвижную игру «Чей дальше?» | <p><b>Познавательные:</b> проявлять индивидуальные творческие способности, ориентироваться в своей системе знаний, ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|----|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|

### Спортивные игры – 18 часов

|    |                                      |   |  |  |  |   |  |  |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| 15 | Спортивные игры ТБ на уроках по с/и. | 1 |  |  | Вводный инструктаж, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться проводить разминку с футбольным мячом, соблюдать инструкции по технике безопасности, посвященным спортивным и подвижным играм, выпол- | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы; самостоятельно выде-</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирова- |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|---|--|--|

|    |                              |   |  |   |   |  |   |
|----|------------------------------|---|--|---|---|--|---|
|    | техника ведения мяча ногами. |   |  |   | нять ведения мяча ногами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол».   | лять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b><u>Регулятивные:</u></b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | ние установки на безопасный здоровый образ жизни, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями  |
| 16 | Техника ведения мяча ногами  | 1 |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку с футбольным мячом, соблюдать инструкции по технике безопасности, посвященным спортивным и подвижным играм, выполнять ведения мяча ногами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | <b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование |



|    |                              |   |  |  |   |   |   |   |
|----|------------------------------|---|--|--|---|---|---|---|
|    |                              |   |  |  |   |   | друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.   | потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями   |
| 17 | Техника передачи мяча ногами | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, ведение мяча различными способами, выполнять передачи мяча различными способами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | <b>Познавательные:</b> осознать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

|    |                              |   |  |  |                                  |   |  |   |
|----|------------------------------|---|--|--|----------------------------------|---|--|---|
|    |                              |   |  |  |                                  |   | <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  |   |
| 18 | Техника передачи мяча ногами | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, ведение мяча различными способами, выполнять передачи мяча различными способами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 19 | Техника                      | 1 |  |  | Текущий, коррек-                 | Научиться выполнять раз-  | <b>Познавательные:</b> вы-   | Формирование ответ-   |

|    |                           |   |  |  |                                  |   |   |  |
|----|---------------------------|---|--|--|----------------------------------|---|---|--|
|    | ударов по катящемуся мячу |   |  |  | рование техники выполнения       | минку с футбольным мячом в парах, ведению мяча различными способами, выполнять удар по катящемуся мячу, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | полнять учебно-познавательные действия, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | ственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 20 | Жонглирование мяча но-    | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, выполнять удар по катящемуся мячу, развивать ско-  | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, ставить и фор-  | Принятие и освоение социальной роли учащегося, формирование потребности ежедневно за-  |

|    |                          |   |  |   |   |   |  |
|----|--------------------------|---|--|---|---|---|--|
|    | гами                     |   |  |   | ростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол», жонглировать мячом ногами  | мулировать проблемы, высказывать предположения, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | ниматься физическими упражнениями, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни   |
| 21 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол», научиться применять на практике тактические действия, научиться жонглировать мячом правой, левой и обеими ногами поочередно | <b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать  | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из |

|    |  |   |  |  |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|--|---|--|--|
|    |  |   |  |  |  |   | <p>друг друга, с достаточно полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> | <p>спорных ситуаций, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни</p>   |
| 22 | ТБ. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | <p>Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками, играть в подвижную игру «Пионербол», понимать правила спортивной игры «Волейбол».</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, с достаточ-</p>  | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие</p> |

|    |  |  |  |  |                                  |   |  |  |
|----|--|--|--|--|----------------------------------|---|--|--|
|    |  |  |  |  |                                  |   | <p>ной полнотой и точно-стью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату.</p>  | <p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах.</p>  |
| 23 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |  |  |  | Текущий, коррективное выполнение | <p>Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками в прыжке и снизу, выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку, выполнять передачу сверху за голову, играть в подвижную игру «Точная подача»</p> | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|    |                           |   |  |  |   |   |  |  |
|----|---------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
|    |                           |   |  |  |   |   | исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату  |  |
| 24 | Волейбол. Поддачи и удары | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять нижние поддачи через сетку, выполнять прямой нападающий удар, играть в спортивную игру «Волейбол» | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни |
| 25 | Волейбол. Волей-          | 1 |  |  | Текущий корректирование техники выполнения          | Научиться разминаться с набивным мячом, выполнять различные поддачи через   | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и ставить познаватель-</p>   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и   |

|    |                            |   |  |  |  |  |   |
|----|----------------------------|---|--|--|--|--|---|
|    | больные упражнения         |   |  |  | сетку, выполнять прямой нападающий удар, играть в спортивную игру «Волейбол»   | ную цель, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, перерабатывать полученную информацию<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы<br><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату | способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни |
| 26 | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  | Текущий корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с гимнастическими скакалками, выполнять волейбольные упражнения в парах, играть в спортивную игру «Волейбол» | <b><u>Познавательные:</u></b> ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы<br><b><u>Коммуникативные:</u></b>  | Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и  |



|    |  |   |  |  |  |  |   |   |
|----|--|---|--|--|--|--|---|---|
|    |  |   |  |  |  |  | <p>слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p> | <p>находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах</p>  |
| 27 | ТБ. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | <p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу, выполнять беговую разминку, стойку баскетболиста, ведение мяча, бросок мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую инфор-</p>  | <p>Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|    |   |   |  |  |   |   |   |  |
|----|---|---|--|--|---|---|---|--|
|    |   |   |  |  |   |   | <p>мацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p>   |  |
| 28 | Баскетбол.<br>Броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять беговую разминку, ловить и бросать мяч в парах, выполнять бросок по баскетбольной корзине двумя руками снизу, сочетать различные способы передвижения, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> | Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах |

|    |   |   |  |  |   |   |  |   |
|----|---|---|--|--|---|---|--|---|
|    |   |   |  |  |   |   | <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции,   |   |
| 29 | Баскетбол.<br>Броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться выполнять разминку с набивными мячами, выполнять различные броски в баскетбольную корзину, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации<br><b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями |

|    |                                 |   |  |  |   |   |  |  |
|----|---------------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| 30 | Баскетбол. Тактические действия | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с мячами в парах, тактические действия в баскетболе, передачу мяча двумя руками сверху, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p> | Формирование ответственного отношения к учению, к познавательной деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни |
| 31 | Баскетбол. Иг-                  | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку в парах с мячами,  | <b><u>Познавательные:</u></b> осознанно и произвольно  | Формирование потребности ежедневно заниматься  |

|    |   |   |  |  |   |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|--|---|---|
|    | ра по<br>прави-<br>лам,<br>вбрасы-<br>вание<br>мяча |   |  |  | полнения                                    | тактические действия в баскетболе, вбрасывать и бороться за мяч, играть в спортивную игру «Баскетбол»  | строить речевые высказывания, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества | ся физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями |
| 32 | Учебная игра  | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку в парах с мячами, тактические действия в баскетболе, вбрасывать и бороться за мяч, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, применять полученные знания на практике, ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, раз-  | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на ос-   |

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>вивающие скоростные и координационные качества.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать и слышать учителя, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме, формировать навыки работы в группе.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> | <p>нове представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|
| 33 | <p><b>Гимнастика – 16 часов</b></p> <p>Инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой</p> | 1 |  |  | <p>Вводный инструктаж, текущий</p>      | <p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой, выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет, научиться проводить расслабляющую разминку на матах.</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату.</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату</p> |
| 34 | <p>Упражнения на гимнастическом бревне и</p>  | 1 |  |  | <p>Текущий, коррективное выполнение</p> | <p>Научиться проводить разминку на гимнастической скамейке, выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад, познакомиться с комбинациями на бревне и</p>   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно владеть и</p>  | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и нахо-</p>   |

|    |  |   |  |                                  |  |   |  |
|----|--|---|--|----------------------------------|--|---|--|
|    | пере-<br>кладине                                       |   |  |                                  | перекладине и акробатической комбинацией, выполнять прыжок с высоты  | формулировать познавательную цель.<br><b>Коммуникативные:</b><br>формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. | дить входы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.  |
| 35 | Комбинации на гимнастическом бревне и пере-<br>кладине | 1 |  | Текущий, коррективное выполнение | Научиться проводить разминку на гимнастической скамейке, выполнять подъем переворотом махом одной ноги и толчком другой, освоить комбинации на бревне и перекладине, научиться выполнять стойку на голове и кувырка назад в полушпагат | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи и стремиться их выполнять, добывать новые знания, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b><br>формировать навыки  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на |



|    |   |   |  |  |  |   |   |  |
|----|---|---|--|--|--|---|---|--|
|    |   |   |  |  |  |   | <p>учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель</p>                                   | <p>безопасный, здоровый образ жизни.</p>   |
| 36 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с гимнастическим обручем, выполнять подъем переворотом махом одной ноги и толчком другой, освоить комбинацию на бревне и перекладине, научиться выполнять стойку на голове и кувырка назад в полушпагат</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего</p> | <p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |

|    |                       |   |  |  |                                  |  |  |   |
|----|-----------------------|---|--|--|----------------------------------|--|--|---|
|    |                       |   |  |  |                                  |  | научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.   |   |
| 37 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение | Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусьях, участвовать в гимнастических эстафетах. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |                       |   |  |  |  |  |  |   |
|----|-----------------------|---|--|--|--|--|--|---|
|    |                       |   |  |  |  |  | <p>форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>  |   |
| 38 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  | Текущий, коррективное, выполнение техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусьях, соединять разученные упражнения в комбинацию, участвовать в гимнастических эстафетах</p> | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно владеть и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |

|    |                       |   |  |  |   |   |   |  |
|----|-----------------------|---|--|--|---|---|---|--|
|    |                       |   |  |  |   |   | отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества   |  |
| 39 | Комбинации на брусьях | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять новую разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусьях, соединять разученные упражнения в различные комбинации, участвовать в гимнастических эстафетах | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |                       |   |  |  |   |  |  |   |
|----|-----------------------|---|--|--|---|--|--|---|
|    |                       |   |  |  |   |  | <p>научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>   |   |
| 40 | Комбинации на брусках | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусках, соединять разученные упражнения в различные комбинации, участвовать в гимнастических эстафетах</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |

|    |                       |   |  |  |  |  |  |   |
|----|-----------------------|---|--|--|--|--|--|---|
|    |                       |   |  |  |  |  | себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  |   |
| 41 | Комбинации на брусьях | 1 |  |  | Текущий, коррективное техники выполнения | Научиться выполнять разминку с резиновым бинтом, выполнять упражнения на брусьях, соединять разученные упражнения в различные комбинации, участвовать в гимнастических эстафетах | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, про-</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |                                   |   |  |  |  |   |   |   |
|----|-----------------------------------|---|--|--|--|---|---|---|
|    |                                   |   |  |  |  |   | ектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  |   |
| 42 | Контрольный урок по теме «Брусья» | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, выполнять контрольные упражнения и комбинации на брусьях, подводить итоги контрольного урока. | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничать в совместном решении задач, адекватно прини-</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями |

|    |  |   |  |  |   |   |  |   |
|----|--|---|--|--|---|---|--|---|
|    |  |   |  |  |   |   | мать оценку взрослого и сверстника.  |   |
| 43 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, координировать своё тело при прыжках, выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги, играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»? | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 44 | Техника выполнения                             | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими  | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-   | Развитие навыков сотрудничества со сверст-  |



|    |                                  |   |  |  |   |  |   |  |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
|    | нения опорного прыжка ноги врозь |   |  |  | полнения                                    | скакалками, координировать своё тело при прыжках, выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь, выполнять усложненные опорные прыжки, играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»?                    | познавательные действия, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, формировать навыки работы в группе, организовать и осуществлять совместную деятельность<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действия по образцу и заданному правилу | никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями           |
| 45 | Опорные прыжки                   | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, координировать тело при сложных прыжках, выполнять опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь, играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик» | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, делать обобщения и выводы, высказывать предположения.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.   | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование |

|    |   |   |  |  |  |   |  |  |
|----|---|---|--|--|--|---|--|--|
|    |   |   |  |  |  |   | <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника   | установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 46 | Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, выполнять контрольные опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь, выполнять усложненные варианты опорных прыжков, подводить итоги контрольного урока. | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями |
| 47 | Ритмическая гимнастика и ОФП              | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение             | Научиться выполнять ОРУ под музыкальное сопровождение, выполнять упражнения ритмической гимнастики, проходить станции кру-  | <b>Познавательные:</b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения,   | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио-  |

|  |  |  |  |  |  |                   |  |   |
|--|--|--|--|--|--|-------------------|--|---|
|  |  |  |  |  |  | говой тренировки. | делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе.<br><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. | нально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
|--|--|--|--|--|--|-------------------|--|---|

|    |  |   |  |  |          |  |   |  |
|----|--|---|--|--|----------|--|---|--|
| 48 | Ритмическая гимнастика и ОФП. Подведение итогов по теме «Гимнастика» | 1 |  |  | Итоговый | Научиться выполнять ОРУ с гимнастическими палками, выполнять упражнения ритмической гимнастики, проходить станции круговой тренировки. | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель.</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|----|--|---|--|--|----------|--|---|--|

### Лыжная подготовка – 18 часов

|    |  |   |  |  |  |  |   |   |
|----|--|---|--|--|--|--|---|---|
| 49 | Инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подго- | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение, передвигаться попеременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру на лыжах | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, |
|----|--|---|--|--|--|--|---|---|

|    |  |   |  |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|--|---|--|---|---|
|    | товкой. Попеременный двухшажный ход.               |   |  |  |   | «Догони впереди идущего».  | свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.   | формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях   |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах, передвигаться на лыжах, используя различные ходы: одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, играть в подвижную игру «Накаты», научиться разгоняться и катиться на максимальное расстояние | <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как | Формирование положительного отношения к учению, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

|    |                             |   |  |  |   |  |   |   |
|----|-----------------------------|---|--|--|---|--|---|---|
|    |                             |   |  |  |   |  | движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  |   |
| 51 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах, передвигаться на лыжах, используя различные ходы: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, играть в подвижную игру «Догони впереди идущего», научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осознавать самого себя как движущую силу своего</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

|    |                              |   |  |  |   |   |  |   |
|----|------------------------------|---|--|--|---|---|--|---|
|    |                              |   |  |  |   |   | научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции   |   |
| 52 | Одно-временный бесшажный ход | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах, передвигаться на лыжах, используя различные ходы: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, играть в подвижную игру «Догони впереди идущего», научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции. | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способ-</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

|    |                                    |   |  |  |  |  |   |  |
|----|------------------------------------|---|--|--|--|--|---|--|
|    |                                    |   |  |  |  |  | ность к преодолению препятствий и самокоррекции   |  |
| 53 | Чередование различных лыжных ходов | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения  | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, передвигаться, применяя ранее изученные ходы, чередовать лыжные ходы, играть в подвижную игру «Накаты», научиться разгоняться и катиться на максимально длительное расстояние.               | <p><b>Познавательные:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями |
| 54 | Чередование различных лыжных ходов | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, передвигаться, применяя ранее изученные ходы, тестирование чередования лыжных ходов, играть в подвижную игру «Накаты», научиться разгоняться и катиться на максимально длительное расстояние | <p><b>Познавательные:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки</p>  | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из  |



|    |   |   |  |  |                                   |  |   |  |
|----|---|---|--|--|-----------------------------------|--|---|--|
|    |   |   |  |  |                                   |  | <p>учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель</p>   | <p>спорных ситуаций, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями</p>  |
| 55 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | 1 |  |  | Текущий, коррективное, выполнение | <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, передвигаться, применяя все ранее разученные лыжные ходы правильно их чередуя, научиться преодолевать дистанцию 1 км на лыжах, участвовать в эстафете с передачей лыжных палок.</p> | <p><b>Познавательные:</b> добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, проявлять индивидуальные способности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|
| 56 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах     | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, передвигаться, применяя все ранее разученные лыжные ходы правильно их чередуя, научиться преодолевать дистанцию 1 км на лыжах, участвовать в эстафете с передачей лыжных палок | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, проявлять индивидуальные способности.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 57 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, подниматься на склон и спускаться со склона на лыжах различными способами, преодолевать естественные препятствия на лыжах  | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, высказывать предположения, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способ-</p>  | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и нахо-                      |

|    |   |   |  |  |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
|    |   |   |  |  |  |  | <p>ствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, контролировать свои действия по результату</p>  | <p>дить входы из спорных ситуаций, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями</p>  |
| 58 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, подниматься на склон и спускаться со склона на лыжах различными способами, преодолевать естественные препятствия на лыжах</p> | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, высказывать предположения, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, контролировать свои действия по результату</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 59 | Тормо-  | 1 |  |  |  | Научиться разминаться на   | <b>Познавательные:</b> по-   | Формирование ответ-  |

|    |                          |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--------------------------|---|--|--|---|--|--|---|
|    | жение и поворот «упором» |   |  |  | <p>лыжах с лыжными палками, подниматься на склон и спускаться со склона на лыжах различными способами, поворачивать и тормозить «упором», преодолевать естественные препятствия</p> | <p>нимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, добывать новые знания, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> | <p>ственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |   |
| 60 | Торможение и поворот     | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения   | <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, подниматься на склон и</p>  | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их</p>   | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и</p> |

|    |                                  |   |  |   |  |  |  |
|----|----------------------------------|---|--|---|--|--|--|
|    | «упором»                         |   |  |   | спускаться со склона на лыжах различными способами, поворачивать и тормозить «упором», преодолевать естественные препятствия   | выполнить, добывать новые знания, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.<br><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и де | способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 61 | Преодоление небольших трамплинов | 1 |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов, подниматься на склон различными способами, тормозить и поворачи- | <b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и по-   |

|    |                                  |   |  |  |  |   |  |
|----|----------------------------------|---|--|--|--|---|--|
|    |                                  |   |  |  | <p>вать «упором», играть в подвижную игру «Затормози в квадрате».</p>  | <p>познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br/> <b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходу индивидуальной и групповой работы.<br/> <b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату.</p> | <p>знанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями</p>  |
| 62 | Преодоление небольших трамплинов | 1 |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов, подниматься на склон различными способами, тормозить и поворачивать «упором», играть в подвижную игру «Затормози в квадрате».</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br/> <b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходу индивидуальной и</p>                  | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование потребности</p> |

|    |                                     |   |  |  |                                  |  |   |   |
|----|-------------------------------------|---|--|--|----------------------------------|--|---|---|
|    |                                     |   |  |  |                                  |  | <p>групповой работы.<br/> <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату.</p>  | <p>ежедневно заниматься физическими упражнениями</p>  |
| 63 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение | <p>Научиться разминаться на лыжах, спускаться со склона, преодолевая небольшие трамплины, подниматься на склон различными способами, играть в подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате».</p> | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br/> <b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br/> <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату</p> | <p>Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> |
| 64 | Подъемы на склон и                  | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение | <p>Научиться разминаться на лыжах, спускаться со склона, преодолевая небольшие</p>   | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные дей-</p>  | <p>Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упраж-</p>   |

|    |                            |   |  |   |   |  |  |
|----|----------------------------|---|--|---|---|--|--|
|    | спуски со склона           |   |  |   | трамплины, подниматься на склон различными способами, играть в подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате».   | ствия, ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату | нениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 65 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, преодолевать дистанцию 2 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции, участвовать во встречных эстафетах. | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень   | Формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни   |



|    |                            |   |  |  |   |   |   |  |
|----|----------------------------|---|--|--|---|---|---|--|
|    |                            |   |  |  |   |   | отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель  |  |
| 66 | Прохождение дистанции 3 км | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, преодолевать дистанцию 3 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции, участвовать во встречных эстафетах. | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |

**Спортивные игры – 18 часов**

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 67 | Футбол. Игра по правилам, вбрасывания мяча | 1 |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с мячами в парах, играть в спортивную игру «Футбол»   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 68 | Контрольный урок по теме «Футбол»          | 1 |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения           | Научиться разминаться с футбольным мячом, выполнять футбольные контрольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол», подводить итоги контрольного урока | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>   | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |

|    |  |   |  |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|
|    |  |   |  |  |   |  | <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль.   |  |
| 69 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками, играть в подвижную игру «Пионербол», понимать правила спортивной игры «Волейбол». | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах. |

|    |  |   |  |  |   |   |   |  |
|----|--|---|--|--|---|---|---|--|
| 70 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками, стоя на полу и в прыжке, играть в спортивную игру «Волейбол».  | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознавать познавательную задачу, понимать учебные задачи и стремиться их выполнять</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 71 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи            | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу, сверху за голову, выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку, играть в спортивную игру «Волейбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать</p>  | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных   |

|    |                                     |   |  |  |   |  |   |  |
|----|-------------------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
|    |                                     |   |  |  |   |  | <p>вать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату.</p>   | <p>ных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>  |
| 72 | Волейбол.<br>Прямой нападающий удар | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | <p>Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять нижние и верхние подачи мяча через волейбольную сетку, выполнять прямой нападающий удар, играть в спортивную игру «Волейбол».</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту личности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу,</p> | <p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> |

|    |                           |   |  |  |   |   |  |  |
|----|---------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
|    |                           |   |  |  |   |   | контролировать свою деятельность по результату   |  |
| 73 | Волейбол. Поддачи и удары | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с набивными мячами, выполнять различные поддачи через сетку, выполнять прямой нападающий удар, играть в спортивную игру «Волейбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту</p> | Формирование позитивного отношения к обучению, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |

|    |                                    |   |  |  |   |  |  |  |
|----|------------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
|    |                                    |   |  |  |   |  | екту деятельности.   |  |
| 74 | Волейбол.<br>Тактические действия. | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с гимнастическими скакалками, выполнять подачи мяча через сетку, действовать тактически, играть в спортивную игру «Волейбол» | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|
| 75 | Волейбол. Тестирование упражнений в парах, Игра по правилам | 1 |  |  | Текущий, фиксирование техники выполнения    | Научиться выполнять разминку с гантелями, выполнять волейбольные упражнения в парах, играть в спортивную игру «Волейбол»             | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах |
| 76 | Волейбол. Игра по правилам                                  | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гантелями, выполнять волейбольные упражнения в парах через сетку, играть в спортивную игру «Волейбол» | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать</p>   | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания  |



|    |                                     |   |  |  |  |   |  |   |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|---|--|---|
|    |                                     |   |  |  |  |   | <p>друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату</p>  | <p>чувствам других людей, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>  |
| 77 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | <p>Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять контрольные волейбольные упражнения, играть в спортивную игру «Волейбол», подводить итоги контрольного урока</p> | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осу-</p> | <p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> |

|    |  |   |  |  |  |   |   |  |
|----|--|---|--|--|--|---|---|--|
|    |  |   |  |  |  |   | ществлять итоговый и пошаговый контроль, сохранять заданную цель  |  |
| 78 | ТБ. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу, выполнять беговую разминку, стойку баскетболиста, ведение мяча, бросок мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p> | Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 79 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную                     | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения            | Научиться выполнять беговую разминку, ловить и бросать мяч в парах, выполнять сочетание различных передвижений, выполнять броски в баскетбольную корзину  | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию, де-</p>  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мо-  |

|    |   |   |  |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
|    | корзину   |   |  |   | различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол  | <p>лать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, формировать навыки работы в группе</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу</p> | <p>тивации к учению и познанию, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |
| 80 | Баскетбол.<br>Броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  | Текущий, коррективное формирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с теннисными мячами, выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину после бега и ловли, выполнять различные броски мяча в баскетбольную корзину, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе</p>                                      | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> |

|    |   |   |  |  |  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|--|--|---|--|
|    |   |   |  |  |  |  | индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого  |  |
| 81 | Баскетбол.<br>Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с теннисными мячами, выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке, выполнять различные броски мяча в баскетбольную корзину, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

|    |   |   |  |  |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
|    |   |   |  |  |   |  | движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции  |  |
| 82 | Баскетбол.<br>Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с набивными мячами, вырывать и выбивать мяч из рук у партнера, выполнять передачу от плеча, играть в спортивную игру «Баскетбол». | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу</p> | Формирование положительного отношения к учению и познавательной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

|    |                                    |   |  |  |   |   |  |  |
|----|------------------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| 83 | Баскетбол.<br>Тактические действия | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с мячами в парах, тактические действия в баскетболе, передачу мяча двумя руками сверху, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p> | Формирование ответственного отношения к учению, к познавательной деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни |
| 84 | Баскетбол. Иг-                     | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники вы-        | Научиться выполнять разминку с мячами в парах,  | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознанно и произвольно</p>   | Формирование потребности ежедневно занимать-   |

|  |                        |  |  |  |          |  |  |   |
|--|------------------------|--|--|--|----------|--|--|---|
|  | ра по<br>прави-<br>лам |  |  |  | полнения | <p>тактические действия в баскетболе, вбрасывать и бороться за мяч, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> | <p>строить речевые высказывания, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p> | <p>ся физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p> |
|--|------------------------|--|--|--|----------|--|--|---|

**Легкая атлетика – 18 часов**

|    |  |   |  |  |  |  |  |   |
|----|--|---|--|--|--|--|--|---|
| 85 | ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры, выполнять специальные беговые упражнения, развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет, развивать гибкость с помощью специальных упражнений | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознанно и произвольно строить речевые высказывания, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p> | Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни |
| 86 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»   | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения            | Научиться проводить разминку с набивными мячами, проходить тестирование определения силы кисти, выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание», проводить подвиж-  | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p>  | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-  |



|    |  |   |  |                                  |  |  |  |
|----|--|---|--|----------------------------------|--|--|--|
|    | ние»                                     |   |  |                                  | ную игру «Салки и мяч»   | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> | ных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни  |
| 87 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  | Текущий, коррективное выполнение | Научиться проводить разминку с набивными мячами, проходить тестирование определения силы кисти, выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание», проводить подвижную игру «Салки и мяч» | <p><b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способ-</p>  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
|    |  |   |  |  |   |  | <p>ствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого</p>   |   |
| 88 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  | Текущий, корреktирование техники выполнения | <p>Научиться проводить разминку с набивными мячами, выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат, вносить изменения в свои действия для улучшения результата, проводить подвижную игру «Салки и мяч</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> |
| 89 | Кон-                                     | 1 |  |  | Контрольный, фикси-                         | Научиться проводить раз-   | <b>Познавательные:</b> вы-   | Развитие навыков со-  |

|    |   |   |  |  |                                  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|----------------------------------|--|---|--|
|    | троль-ный урок по теме Прыжки в высоту способом «перешагивание» |   |  |  | рование результата выполнения    | минку с набивными мячами, выполнять контрольные прыжки в высоту способом «перешагивание», вносить изменения в свои действия для улучшения результата, проводить подвижную игру «Салки и мяч».                        | полнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний делать обобщения и выводы,<br><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.<br><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | трудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 90 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий                | 1 |  |  | Текущий, коррективное выполнение | Научиться проводить разминку на гимнастической скамейке; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы препятствий; преодолевать препятствия наступанием | <b>Познавательные:</b> добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщение и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познаватель-  | Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и   |

|    |                                     |   |  |  |   |   |  |   |
|----|-------------------------------------|---|--|--|---|---|--|---|
|    |                                     |   |  |  |   |   | <p>ную цель; перерабатывать полученную информацию</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому</p> | <p>личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах</p>                           |
| 91 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | <p>Научиться проводить разминку на месте, проходить тестирование прыжка в длину с места, проводить сравнительную характеристику результатов, проводить легкоатлетическую эстафету</p> | <p><b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, делать обобщения и выводы</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной коопера-</p>   | <p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из</p> |

|    |                  |   |  |  |   |  |   |  |
|----|------------------|---|--|--|---|--|---|--|
|    |                  |   |  |  |   |  | <p>ции, добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно принимать оценку взрослого</p>   | спорных ситуаций   |
| 92 | Спринтерский бег | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | <p>Научиться проводить разминку в движении, показывать технику спринтерского бега, старта с опорой на одну руку и низкого старта, проводить футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре-два»</p> | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |

|    |   |   |  |  |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|---|---|--|--|
|    |   |   |  |  |   |   | оценивать свои действия и действия партнера  |  |
| 93 | Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения     | Научиться соблюдать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой, проводить беговую разминку, выполнять равномерный бег на среднюю дистанцию, проводить беговую эстафету | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 94 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м                    | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проходить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м, проводить беговую разминку и эстафеты   | <p><b>Познавательные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и со-</p>  | Формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие этических чувств, доброжелательности и   |

|    |                                |   |  |   |   |   |  |   |
|----|--------------------------------|---|--|---|---|---|--|---|
|    |                                |   |  |   |   |   | <p>общать его в устной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль</p> | <p>эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 95 | Тестирование бега на 60 метров | 1 |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить беговую разминку, проходить тестирование бега на 60 м, показывать технику спринтерского бега, играть в подвижную игру «Одиннадцатиметровые» | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга и учителя, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего</p> | <p>Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>       |   |

|    |  |   |  |  |   |   |   |  |
|----|--|---|--|--|---|---|---|--|
|    |  |   |  |  |   |   | научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль  |  |
| 96 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на месте, проходить тестирование метания мяча на дальность, выполнять равномерный гладкий бег на определённое время, проводить подвижные игры «Одиннадцатиметровые» и «квадрат четыре-два» | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 97 | Тестирование бега на 300 метров        | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на гибкость, проходить тестирование бега на 300 метров, подводить итоги тестирования, выбирать и   | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе</p>  | Формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности, формиро-  |



|    |                                 |   |  |   |  |  |  |
|----|---------------------------------|---|--|---|--|--|--|
|    |                                 |   |  |   | проводить спортивные и подвижные игры.   | знаний, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль       | вание установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   |
| 98 | Тестирование бега на 500 метров | 1 |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию, тестирование бега на 1000 метров, выбирать и проводить спортивные и подвижные игры. | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> понимать чувства, мысли, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, |

|    |                |   |  |  |   |  |  |   |
|----|----------------|---|--|--|---|--|--|---|
|    |                |   |  |  |   |  | <p>научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять итоговый контроль</p>  | <p>формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности</p>  |
| 99 | Эстафетный бег | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | <p>Научиться проводить беговую разминку, проходить легкоатлетическую полосу препятствий, участвовать в эстафетах</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель, адекватно</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> |

|     |                                  |   |  |  |   |  |   |  |
|-----|----------------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
|     |                                  |   |  |  |   |  | оценивать свои действия и действия партнеров  |  |
| 100 | Тестирование бега на 1500 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию, тестирование бега на 1500 метров, выбирать и проводить спортивные и подвижные игры. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> осознавать необходимость тестирования с точки зрения познания своих возможностей, применять полученные знания для самосовершенствования</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> понимать чувства, мысли, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту личности, осуществлять итоговый контроль</p> | Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 101 | Эстафеты. Скоростно-             | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения     | Научиться проводить разминку в движении, проводить эстафеты и скоростно-   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные дей-</p>   | Формирование положительного отношения к занятиям физической  |

|     |                                      |   |  |          |   |   |  |
|-----|--------------------------------------|---|--|----------|---|---|--|
|     | силовая подготовка                   |   |  |          | силовую подготовку  | <p>ствия, ориентироваться в своей системе знаний, ставить и формулировать проблемы, высказывать предложения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, осуществлять итоговый контроль</p> | культурой, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 102 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |  | Итоговый | Научиться проводить беговую разминку, участвовать в спортивных эстафетах, развивать память с помощью специальных упражнений | <p><b><u>Познавательные:</u></b> перерабатывать и преобразовывать информацию их одной формы в другую, ориентироваться в своей системе знаний, высказывать предположения, делать обобщения и выводы,</p>   | Развитие умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях   |

|  |  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  | <p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель</p> | <p>физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
|--|--|--|--|--|--|---|---|

**Приложение № 3 к рабочей программе**

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 6-А, 6-Б, 6-В классов на 2017-2018 учебный год учителя Раева А.В.**

| № уро-ка                          | Тема урока  | Кол-во часов | план | факт | Вид кон-троля  | Планируемые результаты  |   |  |
|-----------------------------------|---|--------------|------|------|--|---|---|--|
|                                   |   |              |      |      |  | предметные  | Метапредметные УУД  | Личностные УУД   |
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b> |   |              |      |      |  |   |   |  |
| 1                                 | Организа-онно-методиче-ские требо-вания на уроках физической культуры. Развитие скоростной подготовки | 1            |      |      | Вводный инструктаж, текущий, корректиро-вание тех-ники вы-полнения | Научиться соблюдать ин-струкции по технике без-опасности на уроках фи-зической культуры, вы-полнять специальные бе-говые упражнения, разви-вать скоростные качества с помощью беговых эста-фет. | <b><u>Познавательные;</u></b> осознать познавательную зада-чу; применять полученные знания на практике; ориен-тироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, разви-вающие скоростные каче-ства.<br><b><u>Коммуникативные:</u></b> Слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения;<br><b><u>Регулятивные:</u></b> | Формирование поло-жительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли учащегося, форми-рование установки на безопасный, здоро-вый образ жизни. |

|   |  |   |  |  |   |   |   |   |
|---|--|---|--|--|---|---|---|---|
|   |  |   |  |  |   |   | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.   |   |
| 2 | Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3х10 м. | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проходить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10 м; проводить беговую разминку и эстафеты   | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы.</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 3 | Тестирование бега на 60 и на 300 м                       | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проходить тестирование бега на 60; проводить беговую разминку; показывать технику спринтерского бега. | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с</p>   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости  |

|   |                                      |   |  |  |   |  |  |   |
|---|--------------------------------------|---|--|--|---|--|--|---|
|   |                                      |   |  |  |   |  | помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы.   | тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости  |
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку |   |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку в движении; показывать технику старта с опорой на одну руку; проводить подвижные игры | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе.<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. | Формирование положительного отношения к занятием физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 5 | Техника метания мяча на дальность    | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку в движении; показывать технику метания мяча на дальность; проводить подвижную игру    | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.  | Формирование готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мо-   |



|   |  |   |  |  |   |   |   |  |
|---|--|---|--|--|---|---|---|--|
|   |  |   |  |  |   | «Бросай далеко, собирай быстрее»; демонстрировать технику равномерного бега   | <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату</p>  | <p>тивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | <p>Научиться проводить разминку на месте; проходить тестирование метания мяча на дальность; выполнять равномерный гладкий бег за определенное время; проводить подвижную игру « Собачки ногами»</p> | <p><b>Познавательная:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативная:</b> Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррек-</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>  |

|    |                                  |   |  |  |   |   |   |   |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|---|---|---|
|    |                                  |   |  |  |   |   | ции..   |   |
| 7  | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный гладкий бег за определенное время; показывать технику спринтерского и эстафетного; проводить беговые эстафеты.                                     | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель: выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату и осуществлять действие по образцу</p>   | Формирование ответственного отношения к учению; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 8. | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить беговую разминку, выполнять равномерный гладкий бег за определенное время, показывать технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, показывать технику прыжка в длину с разбега. | <p><b>Познавательные:</b> в выполнять учебно-познавательные задачи, ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p> | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничества со сверстниками. Формирование на безопасный образ жизни.  |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
| 9. | Тестирование прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить беговую разминку, выполнять равномерный гладкий бег проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» проходить тестирование прыжка в длину с разбега. | <p><b>Познавательные:</b> формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять хорошие отношения друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, Формирование на безопасный образ жизни.   |
| 10 | Равномерный бег. Развитие способности  | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения     | Научиться проводить разминку в движении, выполнять равномерный бег, объяснять технику кроссового бега.   | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия, ставить и формулировать проблемы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями.</p>   | Формирование навыков анализа и сопоставления, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций. |

|    |  |   |  |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|--|---|--|---|---|
|    |  |   |  |  |   |  | <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.   |   |
| 11 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку на гимнастической скамейке; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы препятствий; преодолевать препятствия наступанием | <b>Познавательные:</b> добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщение и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию<br><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции., определять новый уровень отношения к самому | Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах. |
| 12 | Тестирование бега на 1000 метров                 | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование ре-               | Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный  | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио-   |

|     |                                     |   |  |  |  |   |   |
|-----|-------------------------------------|---|--|--|--|---|---|
|     |                                     |   |  |  | <p>зультата выполнения</p> <p>гладкий бег на определенное расстояние, проходить тестирование бега на 1000 метров, проводить спортивную игру «Футбол».</p>  | <p>своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> понимать мысли и чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> | <p>нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки, формирование на безопасный и здоровый образ жизни.</p>  |
| 13. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  | <p>Контрольный, фиксирование результата выполнения</p> <p>Научиться проводить разминку на месте выполнять равномерный гладкий бег на заданное время, проходить тестирование прыжка в длину с места проводить подвижную игру «Собачка ногами? проводить перестроение дроблением и слиянием.</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррек-</p>                        | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.</p> |

|     |                                 |   |  |                                  |   |   |  |  |
|-----|---------------------------------|---|--|----------------------------------|---|---|--|--|
|     |                                 |   |  |                                  |   |   | ции, адекватно принимать оценку взрослого.   |  |
| 14. | Броски малого мяча на дальность | 1 |  | Броски малого мяча на дальность. | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку с теннисными или малыми мячами, выполнять броски малыми мячами по подвижной мишени, проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, проводить подвижную игру «Чей дальше»? | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную деятельность, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Формирование устойчивой мотивации к индивидуальной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование на безопасный и здоровый образ жизни |

### Спортивные игры - 18 часов

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 15 | ТБ. Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча | 1 |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу, выполнять беговую разминку, стойку баскетболиста, ведение мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p><b>Познавательные:</b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> | Формирование ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|----|--|---|--|--|--|--|--|

|     |   |   |  |  |   |  |   |   |
|-----|---|---|--|--|---|--|---|---|
|     |   |   |  |  |   |  | <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.   |   |
| 16. | Баскетбол.<br>Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с набивными мячами, вырывать мяч из рук у партнера, выполнять передачу от плеча, выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу, играть в спортивную игру «Баскетбол». | <b>Познавательные:</b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу | Формирование положительного отношения к учению и познавательной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 17. | Баскетбол.<br>Броски мяча                                   | 1 |  |  | Текущий, корректиро-                        | Научиться выполнять беговую разминку, ловить и   |   |   |

|     |  |   |  |  |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|---|--|--|
|     | в корзину  |   |  |  | вание тех-<br>ники вы-<br>полнения                           | бросать мяч в парах, вы-<br>полнять бросок по бас-<br>кетбольной корзине дву-<br>мя руками снизу, играть в<br>спортивную игру «Бас-<br>кетбол»  |  |  |
| 18. | Баскетбол.<br>Тестирова-<br>ние бросков<br>мяча в кор-<br>зину | 1 |  |  | Контроль-<br>ный, фикси-<br>рование<br>техники<br>выполнения | <p><b><u>Познавательные:</u></b> вы-<br/>полнять учебно-<br/>познавательные действия,<br/>ориентироваться в своей<br/>системе знаний, ставить и<br/>формулировать пробле-<br/>мы, высказывать предпо-<br/>ложения, делать обобще-<br/>ния и выводы. самостоя-<br/>тельно выделять и фор-<br/>мулировать познаватель-<br/>ную цель, перерабатывать<br/>полученную информа-<br/>цию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b><br/>слышать и слушать друг<br/>друга, эффективно со-<br/>трудничать и способство-<br/>вать продуктивной ко-<br/>операции, устанавливать<br/>рабочие отношения,</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осозна-<br/>вать самого себя как дви-<br/>жущую силу своего<br/>научения, свою способ-<br/>ность к преодолению<br/>препятствий и самокор-<br/>рекции</p> | Формирование умения оце-<br>нивать собственную учеб-<br>ную деятельность, развитие<br>навыков сотрудничества со<br>сверстниками и взрослыми в<br>разных социальных ситуа-<br>циях, умение не создавать<br>конфликты и находить вы-<br>ходы из спорных ситуаций,<br>развитие самостоятельности<br>и личной ответственности за<br>свои поступки на основе<br>представления о нравствен-<br>ных нормах. |  |



|     |   |   |  |  |   |  |  |   |
|-----|---|---|--|--|---|--|--|---|
| 19. | Баскетбол.<br>Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  | Текущий, фиксированные техники выполнения   | <p><b>Познавательные:</b> делать обобщения и выводы. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга, формировать навыки работы в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 20. | Баскетбол.<br>Тактические действия.                       | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с мячами в парах, тактические действия в баскетболе, играть в подвижную игру «Собачка ногами» и спортивную игру «Баскетбол»   | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффек-</p>   | Формирование положительного отношения к учению, к познавательной деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах.,   |

|    |   |   |  |  |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|--|--|---|---|
|    |   |   |  |  |  |  | <p>тивно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p>   | <p>формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>   |
| 21 | Баскетбол. Тестирование передвижений, поворотов | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | <p>Выполнять беговую разминку, стойку баскетболиста, ведение мяча, бросок мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол», провести тестирование передвижений и поворотов</p> | <p><b>Познавательные:</b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррек-</p> | <p>Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|    |  |   |  |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|
|    |  |   |  |  |   |  | ции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.   |  |
| 22 | Баскетбол.<br>Тактические и технические действия | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с мячами в парах, тактические и технические действия в баскетболе, играть в подвижную игру «Собачка ногами» и спортивную игру «Баскетбол» | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p> | Формирование положительного отношения к учению, к познавательной деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах., формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 23 | Баскетбол.<br>Игра по правилам, вбрасывание мяча | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку в парах с мячами, тактические действия в баскетболе, вбрасывать мяч   | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, применять полученные знания на практике, ориентироваться в разнообразии акро-</p>   | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, принятие и освоение социальной  |

|    |                            |   |  |  |  |  |  |   |
|----|----------------------------|---|--|--|--|--|--|---|
|    | ча                         |   |  |  | полнения                                     | и бороться за мяч, играть в спортивную игру «Баскетбол»  | батических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающие скоростные и координационные качества.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме, формировать навыки работы в группе.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни   |
| 24 | Баскетбол.<br>Учебная игра | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться разминаться с баскетбольным мячом, выполнять баскетбольные контрольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол», подводить итоги контрольного урока. | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать |

|    |                                     |   |  |  |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
|    |                                     |   |  |  |  |  | <p>групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>   | <p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |
| 25 | Футбол. ТБ. Техника ведения ногами. | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | <p>Научиться проводить разминку с футбольным мячом, соблюдать инструкции по технике безопасности, выполнять ведение мяча ногами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол».</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; делать обобщение и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> |
| 26 | Техника передачи мяча ногами        | 1 |  |  | Текущий, корректирование тех-                          | <p>Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, научиться веде-</p>  | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей систе-</p>   | <p>Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-</p>  |

|    |                                 |   |  |  |   |  |   |  |
|----|---------------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
|    |                                 |   |  |  | ники выполнения                             | нию мяча различными способами, выполнять передачи мяча различными способами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол».   | ме знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, перерабатывать полученную информацию.<br>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций.   |
| 27 | Техника ударов по катящему мячу | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах, научиться ведению мяча различными способами, выполнять удар по катящемуся мячу, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга,   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие этических чувств доброжелательности и эмо- |

|    |                                    |   |  |  |   |  |  |
|----|------------------------------------|---|--|--|---|--|--|
|    |                                    |   |  |  |   | <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p>   | <p>ционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей,</p>   |
| 28 | Контрольный урок по теме «Футбол». | 1 |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять задания контрольного урока по теме «Футбол», проводить разминку с футбольным мячом, выполнять ведение и удары мячом с различных дистанций, играть в футбол, соблюдать все правила, жонглировать мячом ногами</p> | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей</p> |

|    |   |   |  |  |  |   |  |   |
|----|---|---|--|--|--|---|--|---|
|    |   |   |  |  |  |   | деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый и пошаговый контроль.   |   |
| 29 | Волейбол. ТБ. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах двумя руками, играть в подвижную игру «Пионербол», понимать правила спортивной игры «Волейбол». | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах. |



|    |   |   |  |   |   |   |   |   |
|----|---|---|--|---|---|---|---|---|
|    |   |   |  |   |   |   | способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату.  |   |
| 30 | Волейбол.<br>Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача | 1 |  | . | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками, выполнять нижнюю прямую и боковую подачу через сетку, играть в подвижную игру «Точная подача». | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, |
| 31 | Волейбол.<br>Передачи и приемы мяча после движения            | 1 |  | . | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча на месте и в движении   | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выде-</p>  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понима-   |

|    |  |   |  |  |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|--|---|--|--|
|    |  |   |  |  |  | <p>различными способами, выполнять нижние подачи через сетку, играть в спортивную игру «Волейбол».</p>  | <p>лять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.</p> | <p>ния и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
| 32 | Волейбол. Тестирование передачи мяча сверху двумя руками | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | <p>Научиться разминаться с волейбольным мячом, провести тестирование приема и передачи волейбольного мяча в парах двумя руками, играть в подвижную игру «Пионербол», понимать правила спортивной игры «Волейбол».</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p>   | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение</p>  |

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату | социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах. |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

### Гимнастика с элементами акробатики - 14 часов

|    |   |   |  |  |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 33 | Инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Скоростные и координационные качества | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой, развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет, проводить разминку на матах. | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, применять полученные знания на практике, ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающие скоростные и координационные качества.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме, формировать навыки работы в группе.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению | Принятие и освоение роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений, форсирование установок на безопасный и здоровый образ жизни. |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
|    |  |   |  |  |   |  | препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.   |   |
| 34 | Строевые упражнения и акробатические комбинации    | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку на гимнастических матах, выполнять «мост» из положения стоя, соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью гимнастических эстафет. | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, |
| 35 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку на гимнастической скамейке, выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад, знакомиться с комбинациями на бревне и перекладине.   | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно владеть и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> фор-</p>  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных си-  |

|    |  |   |  |   |  |   |  |  |
|----|--|---|--|---|--|---|--|--|
|    |  |   |  |   |  |   | <p>мировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> | <p>туаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
| 36 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. | 1 |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку на гимнастической скамейке, выполнять подъем переворотом махом одной ,толчком другой, освоить комбинацию на бревне и перекладине. | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи и стремиться их выполнять, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>            |  |

|    |   |   |  |  |   |   |   |   |
|----|---|---|--|--|---|---|---|---|
|    |   |   |  |  |   |   | своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель  |   |
| 37 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке, выполнять подъем переворотом махом одной ,толчком другой, освоить комбинацию на бревне и перекладине, научиться лазать по канату в два и три приема. | <p><b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 38 | Знакомство с брусьями                             | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусьях, участвовать в гимнастических эстафет   | <p><b><u>Познавательные:</u></b> добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> с достаточно полнотой и точно-</p>   | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать  |

|    |                       |   |  |  |   |   |  |   |
|----|-----------------------|---|--|--|---|---|--|---|
|    |                       |   |  |  |   | тах.  | <p>стью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>  | <p>конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>  |
| 39 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусьях, соединять разученные упражнения в комбинацию, участвовать в гимнастических эстафетах.</p> | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно владеть и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование установки на безопас-</p> |

|    |                       |   |  |  |   |  |  |  |
|----|-----------------------|---|--|--|---|--|--|--|
|    |                       |   |  |  |   |  | новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.   | ный, здоровый образ жизни.   |
| 40 | Комбинации на брусках | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять новую разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусках, соединять разученные упражнения в различные комбинации, участвовать в гимнастических эстафетах. | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять кон-</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие само- |



|    |                       |   |  |   |   |   |   |
|----|-----------------------|---|--|---|---|---|---|
|    |                       |   |  |   |   | <p>кретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>   | <p>стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>   |
| 41 | Комбинации на брусках | 1 |  | Текущий, корректирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусках, соединять разученные упражнения в различные комбинации, участвовать в гимнастических эстафетах.</p> | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, формирование</p> |

|    |                       |   |  |  |   |  |   |   |
|----|-----------------------|---|--|--|---|--|---|---|
|    |                       |   |  |  |   |  | деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.   | установки на безопасный, здоровый образ жизни   |
| 42 | Комбинации на брусках | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусках, соединять разученные упражнения в различные комбинации, участвовать в гимнастических эстафетах. | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> | Формирование положительного отношения к познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 43 | Контрольный урок по   | 1 |  |  | Контрольный, фиксированный                  | Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, выполнять упражнения на брусках, соединять разученные упражнения в различные комбинации, участвовать в гимнастических эстафетах. | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p>  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей   |

|    |  |   |  |  |   |   |   |  |
|----|--|---|--|--|---|---|---|--|
|    | теме «Брусья»  |   |  |  | рование техники выполнения                  | скими палками, выполнять контрольные упражнения и комбинации на брусьях, подводить итоги контрольного урока.  | действия, ориентироваться в системе знаний, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.<br><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничать в совместном решении задач, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося. |
| 44 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги, ноги врозь | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, правильно координировать своё тело при прыжках, выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги, ноги врозь, играть в подвижную игру «Позвони в колоколь- | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и фор-   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за  |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
|    |  |   |  |  |   | чик»?  | мулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе, добывать недостающую информацию.<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.   | свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.  |
| 45 | Опорный прыжок                         | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, правильно координировать своё тело при прыжках, выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь, играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»? | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, формировать навыки работы в группе, организовать и осуществлять совместную деятельность.<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 46 | Контрольный урок по теме «Опорный пры- | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники           | Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками, выполнять контрольные   | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, делать обобщения и выводы,   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной   |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
|    | жок»                                       |   |  |  | выполнения                                  | опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь, подводить итоги контрольного урока.   | высказывать предположения.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника.  | отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.      |
| 47 | Вольные упражнения с элементами акробатики | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку на матах. Показывать подготовленные гимнастические комбинации на матах, оценивать выступления одноклассников, участвовать в гимнастических эстафетах. | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в системе знаний, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 47 | Ритмическая гимнастика и                   | 1 |  |  | Текущий, корректиро-                        | Научиться выполнять ОРУ под музыкальное  | <b>Познавательные:</b> добывать новые знания, ставить и  | Развитие этических чувств, доброжела-   |

|    |   |   |  |  |                          |  |   |  |
|----|---|---|--|--|--------------------------|--|---|--|
|    | ОФП   |   |  |  | вание техники выполнения | сопровождение, выполнять упражнения ритмической гимнастики, проходить станции круговой тренировки.                                     | формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. | тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 48 | ОФП. Подведение итогов по теме «Гимнастика» | 1 |  |  | Итоговый                 | Научиться выполнять ОРУ с гимнастическими палками, выполнять упражнения ритмической гимнастики, проходить станции круговой тренировки. | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.<br><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудни-  | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование потребности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>чать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель.</p> | <p>ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

### Лыжная подготовка - 18 часов

|    |   |   |  |  |   |   |   |  |
|----|---|---|--|--|---|---|---|--|
| 49 | <p>Инструкции про технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>.Попеременный двухшажный ход.</p> | 1 |  |  | <p>Вводный инструктаж. корректирование техники выполнения</p> | <p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение, передвигаться попеременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру на лыжах «Догони впереди идущего».</p> | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций.</p> |
|----|---|---|--|--|---|---|---|--|

|    |                             |   |  |  |   |   |   |  |
|----|-----------------------------|---|--|--|---|---|---|--|
|    |                             |   |  |  |   |   |   |  |
| 49 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах, передвигаться на лыжах, используя различные ходы: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, играть в подвижную игру «Догони впереди идущего», научиться распределять свои силы для прохождения дистанции. | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, ситуациях развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 50 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  | Текущий, корректирование тех-               | Научиться разминаться на лыжах, передвигаться на лыжах, используя различ-   | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в</p>   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио-  |



|    |                          |   |  |  |   |  |  |  |
|----|--------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
|    |                          |   |  |  | ники выполнения                             | ные лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, играть в подвижную игру «Догони впереди идущего», научиться распределять свои силы для прохождения дистанции.                                       | системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 51 | Одновременный одношажный | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах, передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: одновременный бесшажный и одновременный одношажный, играть в подвижную игру «Накаты», научиться разгоняться и катиться на максимально | <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,  | Формирование положительного отношения к обучению, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, , фор-  |

|    |  |   |  |  |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|--|--|---|--|
|    |  |   |  |  |  | длительное расстояние.   | устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  | мирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 52 | Тестирование одновременного одношажного и одновременного одношажного ходов | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах, передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: провести тестирование одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов, играть в подвижную игру «Накаты», научиться разгоняться и катиться на максимально длительное расстояние | <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Формирование положительного отношения к обучению, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 53 | Чередование различных ходов  | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники вы-         | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, передвигаться, применяя ранее изученные  | <b>Познавательные:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий,  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  |

|    |  |   |  |  |  |  |   |   |
|----|--|---|--|--|--|--|---|---|
|    |  |   |  |  | полнения                                     | ходы, играть в подвижную игру «Накаты», научиться разгоняться и катиться на максимально длительное расстояние.   | понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить.<br><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  | отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.   |
| 54 | Тестирование чередования различных ходов | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, провести тестирование чередования ходов, применяя ранее изученные ходы, играть в подвижную игру «Накаты», научиться разгоняться и катиться на максимально длительное расстояние. | <b>Познавательные:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить.<br><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 55 | Повороты переступа-                      | 1 |  |  | Текущий, корректиро-                         | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палка-  | <b>Познавательные:</b> добывать новые знания, перерабаты-   | Развитие самостоятельности и личной   |

|    |   |   |  |  |  |   |  |   |
|----|---|---|--|--|--|---|--|---|
|    | нием и прыжком на лыжах                                 |   |  |  | вание техники выполнения                     | ми, передвигаться, применяя ранее изученные ходы и правильно их чередуя, научиться преодолевать дистанцию 1 км на лыжах, участвовать в эстафете с передачей лыжных палок.                                   | вать полученную информацию, проявлять индивидуальные способности.<br><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.                                     |
| 56 | Тестирование поворотов переступанием и прыжком на лыжах | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, провести тестирование поворотов переступанием и прыжком, научиться преодолевать дистанцию 1 км на лыжах, участвовать в эстафете с передачей лыжных палок. | <b>Познавательные:</b> добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, проявлять индивидуальные способности.<br><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрос-                              | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|    |  |   |  |  |  |   |   |   |
|----|--|---|--|--|--|---|---|---|
|    |  |   |  |  |  |   | лого, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров   |   |
| 57 | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах               | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения  | Научиться разминаться на лыжах, спускаться со склона и подъема на склон различными способами, участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона.                    | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, высказывать предположения, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, контролировать свою деятельность по результату.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 58 | Тестирование различных вариантов подъемов и спусков на лыжах | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах, провести тестирование спусков со склона и подъема на склон различными способами, участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона. | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, высказывать предположения, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества со сверстни-</p>  | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить   |

|    |   |   |  |  |  |   |   |   |
|----|---|---|--|--|--|---|---|---|
|    |   |   |  |  |  |   | ками и взрослыми.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, контролировать свою деятельность по результату.  | выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 59 | Торможение и поворот «упором»               | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения  | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, спускаться со склона и подъема на склон различными способами, поворачиваться и тормозить «упором», участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона.       | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 60 | Тестирование торможения и поворота «упором» | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, спускаться со склона и подъема на склон различными способами, провести тестирование поворота и торможения «упором», участвовать в подвижной игре «Накаты» | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга,  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, умение не создавать кон-   |

|    |                                  |   |  |  |   |  |  |  |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
|    |                                  |   |  |  |   | со склона  | <p>формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату.</p>  | <p>фликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>   |
| 61 | Преодоление небольших трамплинов | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов, подниматься на склон различными способами, тормозить и поворачивать «упором», играть в подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате».</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату.</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учебе и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах.</p> |
| 62 | Преодоление небольших            | 1 |  |  | Текущий, корректиро-                        | <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палка-</p>   | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы,</p>  | <p>Формирование ответ-</p>   |

|    |  |   |  |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|
|    | трамплинов   |   |  |  | вание техники выполнения                        | ми, спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов, подниматься на склон различными способами, тормозить и поворачивать «упором», играть в подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате».                              | высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату | учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах. |
| 63 | Подъемы на склон и спуски со склона Прохождение дистанции 1 км | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться разминаться на лыжах, спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов, подниматься на склон различными способами, провести тестирование бега на 1 км, играть в подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате». | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> определять  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных  |



|    |                            |   |  |  |   |  |   |   |
|----|----------------------------|---|--|--|---|--|---|---|
|    |                            |   |  |  |   |  | новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату.  | нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 64 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, преодолевать дистанцию 2 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции, участвовать во встречах эстафетах. | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, контролировать свою деятельность по результату.</p> | . Формирование личностного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.           |
| 65 | Прохождение дистанции 3 км | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками, преодолевать дистанцию 3 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции, участвовать во встречах эстафетах. | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать</p>   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, развитие самостоятельно- |

|                                   |  |   |  |  |  |   |  |  |
|-----------------------------------|--|---|--|--|--|---|--|--|
|                                   |  |   |  |  |  |   | рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель   | сти и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 66                                | Итоговый урок по теме «Лыжная подготовка»  | 1 |  |  | Итоговый   | Научиться подбирать разминочные упражнения на лыжах, технично выполнять все заданные упражнения на лыжах, правильно координировать свои действия, подводить итоги контрольного урока. | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.<br><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| <b>Спортивные игры - 18 часов</b> |  |   |  |  |  |   |  |  |
| 67                                | ТБ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу, выполнять беговую разминку, стойку баскетболиста, ведение мяча, играть в спортивную игру    | <b>Познавательные:</b> осознать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебника.<br><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудни-   | Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,   |

|    |  |   |  |  |   |   |  |  |
|----|--|---|--|--|---|---|--|--|
|    |  |   |  |  |   | «Баскетбол»   | <p>чать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p>   | <p>умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |
| 68 | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с набивными мячами, вырывать мяч из рук у партнера, выполнять передачу от плеча, выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу, играть в спортивную игру «Баскетбол».</p> | <p><b>Познавательные:</b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату,</p> | <p>Формирование положительного отношения к учению и познавательной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|    |  |   |  |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|
|    |  |   |  |  |   |  | осуществление действия по образцу и заданному правилу   |  |
| 69 | Баскетбол.<br>Броски мяча в корзину- штрафной бросок | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения     | Научиться выполнять разминку с гантелями, ловить и бросать мяч в парах, выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу, выполнять штрафной бросок по баскетбольной корзине, играть в спортивную игру «Баскетбол»              | <p><b>Познавательные:</b> делать обобщения и выводы. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друга, формировать навыки работы в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 70 | Баскетбол<br>Тестирование штрафного броска           | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться выполнять разминку с гантелями, ловить и бросать мяч в парах, выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу, провести тестирование штрафного броска по баскетбольной корзине, играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p><b>Познавательные:</b> делать обобщения и выводы. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друга, формировать навыки</p>  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, раз-   |

|    |                                  |   |  |  |   |  |   |   |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|--|---|---|
|    |                                  |   |  |  |   |  | <p>работы в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату, осуществление действия по образцу и заданному правилу.</p>   | <p>витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>  |
| 71 | Баскетбол. Тактические действия. | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с мячами в парах, тактические действия в баскетболе, играть в подвижную игру «Собачка ногами» и спортивную игру «Баскетбол</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p> | <p>Формирование положительного отношения к учению, к познавательной деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах., формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> |

|    |   |   |  |  |   |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---|--|---|--|
| 72 | Баскетбол.<br>Технические действия игрока | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с мячами в парах, технические действия в баскетболе, играть в подвижную игру «Собачка ногами» и спортивную игру «Баскетбол» | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать ситуацию саморегуляции т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p> | Формирование положительного отношения к учению, к познавательной деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах., формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 73 | Баскетбол.<br>Игра по правилам            | 1 |  |  | Игровой, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с мячами в парах, соблюдать правила игры в баскетболе, играть в спортивную игру «Баскетбол»                                 | <p><b>Познавательные:</b> осознанно и произвольно строить речевые высказывания, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слы-</p>   | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить  |

|    |                                |   |  |  |   |   |   |  |
|----|--------------------------------|---|--|--|---|---|---|--|
|    |                                |   |  |  |   |   | <p>шать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>  | <p>выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>   |
| 74 | Баскетбол.<br>Игра по правилам | 1 |  |  | Игровой, корректирование техники выполнения | <p>Научиться разминаться в парах с мячом, бороться за мяч при вбрасывании, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятель-</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
|    |  |   |  |  |   |  | ности и формы сотрудничества   |   |
| 75 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  |  | Игровой, корректирование техники выполнения     | Научиться разминаться в парах с мячом, передавать мяч в движении, провести спортивные игры с элементами баскетбола   | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p> | Развитие понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 76 | Контрольный урок по теме «Баскетбол»   | 1 |  |  | Контрольный, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с баскетбольным мячом, выполнять баскетбольные контрольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол», подводить итоги контрольного урока. | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, формировать навыки</p>  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соци-   |



|    |  |   |  |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|
|    |  |   |  |  |  |  | учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы<br><b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров  | альных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  |
| 77 | ТБ на уроках по спортивной игре «Волейбол». Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники выполнения | Соблюдать ТБ. Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками, играть в подвижную игру «Пионербол», понимать правила спортивной игры «Волейбол». | <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах. |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
| 78 | Волейбол.<br>Тактические действия            | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с гимнастическими скалками, выполнять верхние прямые и боковые подачи, действовать тактически, играть в спортивную игру «Волейбол            | <p><b><u>Познавательные:</u></b> выполнять учебно-познавательные действия, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах |
| 79 | Волейбол.<br>Прием мяча снизу, нижние подачи | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах, выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу, сверху за голову, выполнять | <p><b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> слышать и слушать друг друга,</p>   | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, формирование положи-  |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|
|    |  |   |  |  |   | нижнюю прямую и боковую подачи через сетку, играть в спортивную игру «Волейбол».   | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату   | тельного отношения к занятиям физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  |
| 80 | Контрольный урок по теме «Волейбол»          | 1 |  |  | Контрольный, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться с волейбольным мячом, выполнять контрольные волейбольные упражнения, играть в спортивную игру «Волейбол», подводить итоги контрольного урока | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы.<br><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый и пошаговый контроль, сохранять заданную цель | Развитие понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 81 | ТБ на уроках по спортивной игре футбол. Тех- | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование тех-        | Учиться выполнять разминку с футбольным мячом, научиться ведению мяча различными спосо-  | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, добывать но-  | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчи-   |

|    |                                 |   |  |  |   |  |  |  |
|----|---------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
|    | ника передачи мяча ногами.      |   |  |  | ники выполнения                             | бами, выполнять передачи мяча различными способами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол».  | вые знания, ставить и формулировать проблемы, перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | ности, понимание и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций  |
| 82 | Техника ударов по катящему мячу | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах, научиться ведению мяча различными способами, выполнять удар по катящемуся мячу, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга,  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, умение не создавать конфликты и находить входы из спорных ситуаций, развитие этических чувств доброжелательности и эмо- |

|    |  |   |  |  |   |  |   |
|----|--|---|--|--|---|--|---|
|    |  |   |  |  |   | <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p>   | <p>ционально-нравственной отзывчивости</p>  |
| 83 | Тестирование техники ударов по катящему мячу и техники передачи мяча ногами. | 1 |  | Контрольный, фиксирование техники выполнения | <p>Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, провести тестирование техники ударов по катящему мячу и техники передачи мяча ногами, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол».</p> | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> | <p>Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|                                   |  |   |  |  |   |  |   |   |
|-----------------------------------|--|---|--|--|---|--|---|---|
|                                   |  |   |  |  |   |  | <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.   |   |
| 84                                | Спортивная игра «Футбол»                                 | 1 |  |  | Игровой, корректирование техники выполнения     | Научиться выполнять разминку с футбольным мячом, выполнять передачи на дальние расстояния, выполнять футбольные упражнения в парах, развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол». | <b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br><b>Коммуникационные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, контролировать свою деятельность по результату. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни. |
| <b>Легкая атлетика - 18 часов</b> |  |   |  |  |   |  |   |   |
| 85                                | Легкая атлетика ТБ по легкой атлетике. Развитие выносли- | 1 |  |  | Вводный инструктаж, корректирование техники вы- | Научиться проводить разминку в движении; бега на средние дистанции. Понимать значение легкоатлетических  | <b>Познавательные:</b> знать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, добывать но-   | Формирование положительного отношения к занятием физической культурой, развитие навыков сотрудниче-   |

|    |   |   |  |  |   |   |   |   |
|----|---|---|--|--|---|---|---|---|
|    | востях. Бег на средние дистанции                                      |   |  |  | полнения                                    | упражнений на организм человека   | вые знания.<br><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе.<br><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.   | ства со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.   |
| 86 | Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться соблюдать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой, проводить беговую разминку, выполнять равномерный бег на среднюю дистанцию | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебников.<br><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррек- | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |

|    |                    |   |  |  |   |   |   |  |
|----|--------------------|---|--|--|---|---|---|--|
|    |                    |   |  |  |   |   | ции   | социальных ситуациях, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.   |
| 88 | Полоса препятствий | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться разминаться в движении, проходить полосу препятствий, выполнять сложные упражнения на координацию | <p><b>Познавательные:</b> добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою</p> | Формирование положительного отношения к учению, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |



|    |   |   |  |  |   |   |   |   |
|----|---|---|--|--|---|---|---|---|
|    |   |   |  |  |   |   | способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель  |   |
| 89 | Кроссовая подготовка.<br>Развитие выносливости.<br>Бег на средние дистанции | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения     | Научиться проводить разминку в движении; бега на средние дистанции. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека | <p><b>Познавательные:</b> знать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия</p> | Формирование положительного отношения к занятием физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 91 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м                          | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проходить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м, проводить беговую разминку                                      | <p><b>Познавательные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в уст-</p>   | Формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, разви-   |

|    |                                |   |  |  |   |   |   |   |
|----|--------------------------------|---|--|--|---|---|---|---|
|    |                                |   |  |  |   |   | ной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль   | тие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   |
| 92 | Тестирование бега на 60 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить беговую разминку, проходить тестирование бега на 60 м, показывать технику спринтерского бега, играть в подвижную игру «Одиннадцатиметровые» | <b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> слышать и слушать друг друга и учителя, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль | Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |

|    |  |   |  |  |   |   |   |  |
|----|--|---|--|--|---|---|---|--|
| 93 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на месте, проходить тестирование метания мяча на дальность, выполнять равномерный гладкий бег на определённое время, проводить подвижные игры «Одиннадцатиметровые» и «Собачка ногами» | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 94 | Тестирование бега на 300 метров        | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на гибкость, проходить тестирование бега на 300 метров, подводить итоги тестирования, выбирать и проводить спортивные и подвижные игры.  | <p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p>  | Формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соци-   |

|    |                                  |   |  |  |   |   |   |   |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|---|---|---|
|    |                                  |   |  |  |   |   | <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, осуществлять итоговый контроль   | альных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   |
| 95 | Тестирование бега на 1000 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный гладкий бег на определённое расстояние, тестирование бега на 1000 метров, выбирать и проводить спортивные и подвижные игры. | <b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщения и выводы<br><b>Коммуникативные:</b> понимать чувства, мысли, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять итоговый контроль | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование устойчивой мотивации к самостоятельной и коллективной аналитической деятельности |
| 96 | Эстафетный бег                   | 1 |  |  | Текущий, корректирование тех-                   | Научиться проводить беговую разминку, проходить легкоатлетическую   | <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предположе-  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за  |

|    |                                  |   |  |  |   |   |  |   |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|---|--|---|
|    |                                  |   |  |  | ники вы-<br>полнения                            | полосу препятствий,<br>участвовать в эстафетах.   | <p>ния, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> | свои поступки на основе представления о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни                   |
| 97 | Тестирование бега на 1500 метров | 1 |  |  | Контрольный, фиксирование результата выполнения | Научиться проводить разминку на гибкость, выполнять равномерный гладкий бег на определенное расстояние, тестирование бега на 1500 метров, выбирать и проводить спортивные и подвижные игры. | <p><b>Познавательные:</b> осознать необходимость тестирования с точки зрения познания своих возможностей, применять полученные знания для самосовершенствования</p> <p><b>Коммуникативные:</b> понимать чувства, мысли, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать</p>   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |

|    |                             |   |  |  |   |  |   |  |
|----|-----------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
|    |                             |   |  |  |   |  | самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту личности, осуществлять итоговый контроль   | социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  |
| 98 | Подвижные и спортивные игры | 1 |  |  | Игровой, корректирование техники выполнения | Научится проводить разминку на месте, выбирать и подбирать подвижные и спортивные игры, подводить итоги семестра и года. | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предложения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять познавательную цель, перерабатывать полученную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, находить общее решение практической задачи</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять контроль и пошаговый контроль, осознавать самого себя как движущую силу</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

|     |  |   |  |  |   |  |   |  |
|-----|--|---|--|--|---|--|---|--|
|     |  |   |  |  |   |  | своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции   |  |
| 99  | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку в движении, проводить эстафеты и скоростно-силовую подготовку   | <p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, ставить и формулировать проблемы, высказывать предложения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки работы в группе</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, осуществлять итоговый контроль</p> | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 100 | Спринтерский бег. Эстафетный бег       | 1 |  |  | Текущий, корректирование техники выполнения | Научиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный гладкий бег за определенное время; показывать технику спринтерского и | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p>   | Формирование ответственного отношения к учению; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; развитие  |

|     |                                      |   |  |         |   |   |   |
|-----|--------------------------------------|---|--|---------|---|---|---|
|     |                                      |   |  |         | эстафетного; проводить беговые эстафеты.  | <p><b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату и осуществлять действие по образцу</p>   | этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни.   |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |  | Текущий | Научиться проводить беговую разминку, участвовать в спортивных эстафетах, развивать память с помощью специальных упражнений | <p><b>Познавательные:</b> перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую, ориентироваться в своей системе знаний, высказывать предположения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> | Развитие умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |



|     |   |   |  |  |          |  |  |   |
|-----|---|---|--|--|----------|--|--|---|
|     |   |   |  |  |          |  | <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, сохранять заданную цель</p>  |   |
| 102 | Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов за год | 1 |  |  | Итоговый | Научится проводить разминку на месте, выбирать и подбирать подвижные и спортивные игры, подводить итоги семестра и года. | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, высказывать предложения, делать обобщения и выводы, самостоятельно выделять познавательную цель, перерабатывать полученную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мыс-</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соци- |

|  |  |  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>ли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, находить общее решение практической задачи</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять контроль и пошаговый контроль, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | <p>альных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|---|---|

