

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа п.Лытка
Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Утверждаю:
Директор



Прищепа М.Е.
Приказ № 41
от 1 сентября 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
8 класс

Составил учитель
физической культуры
Русинова Елена
Ивановна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	18
2.1	Баскетбол	6
	Итого	68час

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации

их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (68 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В

области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года
Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.б.
Бег 1000м.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
Легкая атлетика (10 часов)								
1.	Вводный урок ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы,	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							обращаться за помощью	
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Выполняю т бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные	Выполняю т бег с максимальной скоростью 30м.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		формулировать познавательную цель. К: инициативноесотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	из спорных ситуаций
4	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	3 нед сент		Повторение техники низкогостарта. Финиширование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование применять уст ановленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролируют ь и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразова- ние– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическаяориен- тация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создава

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								ть конфликтов и находить правильное решение
5.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	3 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	<p>Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
6.	Техника прыжка в	3 нед		Обучение	Прыжок в длину с 11-13 беговых	Применяют	Р: планирование –	Смыслообразова-

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	сент		техникепрыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирован	4 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Выполняю прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ие – подтягиван ие.			расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	упражнения.	дальность.	способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения	Выполняю тпрыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: <i>целесолагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К <i>:взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
9	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	5 нед сент		Выполнениебега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.Пр овеститестирование – бег (1000м).	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>целесолагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразова-ние</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
10	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	5 нед сент		Выполнениебега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные	Овладение умениями организовать	Р: <i>целесолагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности з

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Спортивная игра «Лапта».			Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К <i>:взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	а общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)								
11	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок	5 недсе нт		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Р: <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			игрока.Провести тестирование – прыжок в длину с места.Правила игры в баскетбол.	на месте.	Соблюдаю тправила безопасности.	в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
12	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1 недок т		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описываю ттехнику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообраз	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	типичные ошибки.	ии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1 недокумент		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описываю технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						типичные ошибки.	проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность	
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	1 недокумент		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Разучить систему личной защиты	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита	Описываю технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
15	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	2 недокумент		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описываю технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью</p>	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
16	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	2 недокумент		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	Описываю технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	<p>Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.	устраняя типичные ошибки.	К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	ситуаций
Гимнастика (12 часов)								
17	Т Б при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Техника выполнения подъема переворотом.	2 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Под	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ наместе. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> –осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				тягивания в висе.	способностей.			
18	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p> <p>ь по результату.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания</p>	
19	Подтягивания в висе. Упражнения на	2 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком	Подъем переворотом в упор толчком	Различают строевые команды,	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p>	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	гимнастической скамейке.			двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	чётко выполняют строевые приёмы. Повторяю тподъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	ь по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
20	Строевые упражнения . Выполнение комбинации на перекладине.	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль ь по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				направо, налево в движении.		подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
21	Строевые упражнения . Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							сторон и сотрудничества.	
22	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	3 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	
23	Изучение техники прыжка способом	4 нед нояб		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.).	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	Выполнять комплексы общеразвива	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	«согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	ющих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
24	Акробатика. Техника кувырка назад,	2 нед дек		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на	Описывают технику акробатиче-	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			(м.). Мост и пово-рот в упор на одном колене.	одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	ских упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
25	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	2 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				способностей.		из числа разученных упражнений	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
26	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	2 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						организма.		
27	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
28	Полоса препятствий из разученных акробатических упражнений . Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическим и упражнениями			Полоса препятствий из разученных акробатических упражнений . Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры	Р: <i>целенаправленно</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К <i>: взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
Лыжная подготовка (18 часов)								
29	ОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	2 нед в		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.			лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правиласоблюдения личной гигиены во время и после занятий	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	свои поступки наоснове представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
30	Совершенствовать технику одновременного двухшажного охода.			Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описываю технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				скоростью.			адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
31	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						й организма		
32	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».			Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода . Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описываю технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
33	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат..	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3			Совершенствовать технику одновременного одношажного бесшажного хода. Прохождение	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного одношажного бесшажного хода.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	км.			дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок	ными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	смысла учения
35	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							собственное поведение	
36	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	Описываю технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
37	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение			Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представ-

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ие дистанции 2 км.			дистанции 2 км.	средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок	поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструк-тивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	лений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».			Совершенствован ие техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки нагорку».	Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорны х ситуаций

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							поведение окружающих	
39	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».			Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах «Спуск	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					вдвоем». Развитие скоростной выносливости.	ориентированных на развитие основных физических качеств	зации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41 - 42	Совершенствование техники спусков и подъемов.			Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							конструктивно разрешать конфликты	
43	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.			Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременногоб есшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	Описываю ттехнику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно но	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельность и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.			Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие	Овладение основами технически хдействий, приёмами и	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и	Развитие самостоятельность и и личной ответственности за свои поступки на

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					физических качеств.	физическими упражнениям и из базовых видов спорта	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45 - 46	Совершенствование техники конькового хода.			Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описываю технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							окружающих	
Волейбол (10 часов).								
47	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
48	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным			Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Овладение основами техникой действий, приемами и физическими	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	м правилам.			встречных колоннах.	Игра по упрощенным правилам.	упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
49	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описываю технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							окружающих	
50	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
51	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1 незап р		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				игру по упрощенным правилам.	колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выими предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/ урока п	Тема	Пл н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные уу Д	Личностные
52	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1 недап р		Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами техниче-ски х действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
53	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовани е техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи.	Овладение умениями организовать здоровьесбер егающую жизнедеятель ность (режим	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

Игра по

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				правилам.	упрощенным правилам.	дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия	способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	спорных ситуаций
54	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку.Прямой нападающий удар.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				собственное поведение.				
55	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствование комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56	Волейбол. Передача мяча в			Совершенствование комбинации из разученных	Комбинации из разученных перемещений.	Расширение двигательного опыта за	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-	Развитие самостоятельности и личной

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Легкая атлетика (12 часов).

57	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерск			Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м).	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной	Выполняю тбег с максимальной скоростью 40-50м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая
----	---	--	--	--	---	--	---	--

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ого бега.			Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
58	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняю тбег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				беговые упражнения.			взаимодействие – формулировать собственное мнение	
59	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняю тбег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
60	Техника спринтерского бега. Специаль-			Совершенствовать техника спринтерского	Эстафетный бег.ОРУ. Специальные	Выполняю тбег с максимальной	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ные беговые упражнения			бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	й скоростью 60м	поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	формирование личностного смысла учения
61	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения			Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р: <i>целенаправленно</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К <i>: взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
62	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Оттапливание. Метание мяча на дальность.	3нед май		Совершенство- вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль- ность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Оттапли- ваниеОРУ. Специальные беговые упражне- ния. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки- вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне- ния. Правила использования легкоатлетически х упражнений для развития скоростно- силовых качеств	Расширение двигательног о опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможносте й основных систем организма	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоя- тельно выделять и формули- ровать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудни- чество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологиче- ские высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно- этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культу ре других народов
63	Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов.	3 нед май		Совершенство- вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Оттапливание.	Расширение двигательног о опыта за счет	Р: <i>целесолагание</i> формулирова ть и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выби- рать действия в соответствии	<i>Смыслообразова- ние</i> – адекватная мотивация учебно й деятельности.

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Тестирование – бег (1000м).			разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание . Метание мяча(150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
64	Оценка метания мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов.			Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К : взаимодействующие - задавать вопросы,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				ОРУ. Специальные беговые упражнения.	беговые упражнения.	физических качеств,	формулировать свою позицию	здоровье сберегающего поведения
65	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения			Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражненияПровести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						организма		
66	<p>Специальные беговые упражнения .</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе,</p>			Повт.	<p>Правила техники безопасности при занятии лёгкой атлетикой</p> <p>Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе.</p> <p>Освоение умений</p>	<p>Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Уметь выполнять игровые действия в футболе и волейболе</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению.</p> <p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры.</p> <p>Знать историю развития плавания.</p> <p>Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе.</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					<p>прыжками с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40 м.</p> <p>Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе,</p>	<p>отбирать упражнения для плавания, для систематических, самостоятельных занятий</p>		<p>Уметь выполнять круговую эстафету</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
67	<p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Спортивные игры</p>				<p>Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе.</p> <p>Освоение умений отбирать упражнения</p>	<p>Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Уметь выполнять игровые действия в футболе и волейболе</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению.</p> <p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры.</p> <p>Знать историю развития плавания.</p> <p>Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе.</p> <p>Уметь выполнять</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					<p>на ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-4 0м.</p> <p>Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	<p>для плавания, для систематических, самостоятельных занятий</p>		<p>круговую эстафету</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности –элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
68	Подготовка и выполнение нормативов ГТО. Туризм	1		Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по туризму. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств

