

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Бисерово  
Афанасьевского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

  
/Макарова Т.А./



приказ № 126

от «17» августа 2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

8 класс

на 2022/23 учебный год

Учитель: Туракулов А.У.

с.Бисерово  
2022 г

## 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 средней 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

### **В области познавательной культуры:**

- 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.
6. 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.	1нед 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.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество –ставить вопросы,	Смыслообразова- ние– адекватная мотивация учеб- ной деятель- ности. 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	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> 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	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные –	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
				эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	находить выходы из спорных ситуаций
4	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	3 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные 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.	<b>Р:</b> планирование применять усвоенные правила в планировании способа решения задачи. <b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. 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
							за помощью.	умение не создава ть конфликтов и находить правиль ное решение
5.	Бег 60 м на результат. Специальны е 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.	<b>Р:</b> контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталонном с целью обнаружени я отклонений и отличий от этало на. <b>П:</b> общеучебные выбирать наибо лее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответ ственности за общее благополу чие, готовность следов ать нормам здоровье сберегающего поведения



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
6.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед  сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых 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.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	<b>Р:</b> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча.	4 нед  сент		Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на	<b>Р:</b> контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. <b>П:</b> общеучебные ориентировать	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
	Тестирование – подтягивание.			на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	дальность.	ся в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении про блем. <b>К:</b> взаимодействие формулиро вать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией ра зрешать конфликты на основе у чета интересов и позиции всех участников	разных ситуациях
8.	Прыжок в длину с 11- 13 беговых шагов. Фаза полета. Приземлени е. 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	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговы упражнения	Выполняют прыжок в длину с разбега; метають мяч в мишень и на дальность.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно стр оить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы,	Осознание ответственности за общее благополу- чие, готовность следо- вать нормам здоровье сберегающего поведения

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

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
	д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	сент		(1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	– осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)								
11	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижен	5 недсе нт		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами	<b>Р:</b> <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>П:</b> <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять	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
	ий и остановок игрока. Тестирован ие – прыжок в длину с места.			передвижений и остановок игрока.Провестит естирование – прыжок в длину с места.Правила игры в баскетбол.	сопротивлением с сопротивлением на месте.	игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности.	объекты и явления  в соответствии с содержанием учебного материала.  <b>К: планирование учебного сотрудничества</b> – определять общую цель и пути ее достиже ния;договариваться о распреде лении функций и ролей в совместной деятельности	
12	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирован ие - поднимание туловища за 30 сек.	1 недок т		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30	Бросок двумя руками от головы с места. Передachi мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и	<b>Р: целеполагание</b> – удерживать учебную задачу; <b>осуществление учебных дейст вий</b> - использовать речь для регуляц ии своего действия; <b>коррекция</b> – вносить изменения в способ действия.	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.  <i>Самоопределение</i> –

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
				сек.	способностей. Совер- шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	устраняя типичные ошибки.	<b>П:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1 недок т		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<b>Р:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и	<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
					на месте	но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	дополнения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> <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 недок т		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	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовы вать практическую задачу в обр азовательную; <i>контроль и сам</i> <i>оконтроль</i> – использовать установленные правила в контр оле способа решения задачи.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать	<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
						ведения мяча.	собственное мнение и позицию	
15	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	2 недок т		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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач.  <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
16	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная	2 недок т		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – 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
	игра.			Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	результат деятельности.  <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> –  осуществлять взаимный контроль	из спорных ситуаций
Гимнастика (12 часов)								
17	Т Б при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Техника выполнения подъема переворотом.	2 нед  нояб		Повторить пра- вила поведения при проведении занятий по гим- настике. Разучить выполнение ко- манды «Прямо!», повороты напра- во, налево в движении, техни- ку выполнения подъема	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовы- вать практическую задачу в обр- азовательную.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.  <b>К:</b> <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
				переворотом.Под тягивания в висе.	скамейке. Развитие силовых 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 упортолчком 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.	<b>Р: контроль и самоконтроль</b> – осуществлять итоговый и пошаговый контрол ь  по результату.  <b>П: общеучебные</b> – ставить, формулировать  и решать проблемы.  <b>К: взаимодействие</b> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
19	Подтягиван ия в висе. Упражнени	2 нед		Повторитьподъем переворотом в	Подъем переворотом в	Различают строевые	<b>Р: контроль и самоконтроль</b> – осуществлять	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
	я на гимнастической скамейке.	нояб		упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	итоговый и пошаговый контроль ь по результату.  <b>П: общеучебные</b> – ставить, формулировать и решать проблемы.  <b>К: взаимодействие</b> – 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!».	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Р: контроль и самоконтроль</b> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль ь по результату.  <b>П: общеучебные</b> –	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
				Повороты направо, налево в движении.		Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	ставить, формулировать  и решать проблемы.  <b>К: взаимодействие</b> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
21	Строевые упражнения . Висы. ОРУ с гимнастичес кой палкой.	3 нед  нояб		Повторитьвыполн ение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторяютсед 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	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
							посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
22	Техника выполнения подъема переворота м. Подтягиван ие в висе.	3 нед нояб		Повторитьподъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстриро- вать техникувыпол нения 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	4 недн		Разучить: прыжок способом «согнув	Прыжок способом «согнув ноги»	Выполнять комплексы	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и	

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

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
	назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	дек		стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	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.	
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	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	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
				координационных способностей.		комбинации из числа разученных упражнений	результата; К.-осуществлять 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	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	



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
						систем организма.	поведение.	
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 коррегирующих 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	3 недокумент		Полоса препятствий из разученных акробатических  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	<b>Р:</b> целеполагание- преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>								
29	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	2 неданы		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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
30	Совершенствовать технику одновременного двухшажного охода.	2 недьян в		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.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно но.	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 одновремен ного двухшажног охода. Прохожден ие дистанции 3 км.	3 нед ян в		Разучить технику одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажногохода . Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможности	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 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».	3 нед в		Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода . Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
33	Техника одновремен ного одношажно го хода (стартовый вариант). Прохожден ие дистанции 1 км на результат.	4 нед ян в		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат..	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бешажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможносте й организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базо выми предметными и межпред-метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать свое мнение	Развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34	Техника одновремен ногобешаж ного хода. Прохожден ие дистанции 3	4 нед ян в		Совершенствовать технику одновременного бешажного хода. Прохождение	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бешажного хода.	Формирова ние навыка систематиче ского наблюдения за своим	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ ления; 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, отражающи- ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	смысла учения
35	Совершенство- вание техники одновремен- ного одношажно- го хода (стартовый вариант).	5 нед в		Совершенствован- ие техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бегового шага. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятель- но.	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 конт-роль в совместной деятель-ности, 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».	1 недф евр		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.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, 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	2 недф евр		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 осуществ- ления; К.- готовность конструк- тивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	лений о нравст- венных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	2 недф евр		Совершенствован ие техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростнойвынос ливости.	Формирова- ние навыка систематиче- ского 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 спорных 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».	3 недф евр		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».	3 недф евр		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.	4нед февр		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 классическ их ходов в зависимост и от рельефа местности.	4 недф евр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не- успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базо- выми предметными и межпред-метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Техника конькового хода. Прохожден ие дистанции 4,5 км.	5 недф евр		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 технических действий, приёмами и	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и	Развитие самостоятельност 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	Совершенст ование техники конькового хода.	1 нед март		Совершенствован ие техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали- зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекват- но оценивать собственное пове-дение 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	
<b>Волейбол (10 часов).</b>								
47	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещени я. Игра по упрощенны м правилам.	5 нед март		Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещенияПро вести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательног о опыта за счет упражнений, ориентирован ных на развитие основных физических качеств	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
48	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенны	5 нед март		Повторить нижнюю прямую подачу мяча.Совершенст вовать передачи мяча над собой во	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие самостоятельност и 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 ис- пользовать 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 упрощенны м правилам.	5 нед март		Совершенство- вать 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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали- зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осущест-влять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекват- но оценивать собственное пове-дение 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	Нападающи й удар после передачи. Игра по упрощенны м правилам.	1 недап р		Совершенство- ватьнападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи.Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея- тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове- дение окружающих; П.- владение основами самоконт- роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательно сти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
51	Нападающи й удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1 недап р		Освоить тактику свободного нападения.Напад ающий удар в тройках через сетку.Провести	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не- успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-	Рразвитие самостоятельност и 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.	выми предметными и межпред-метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	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
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 технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
53	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	3 нед фев р		Совершенствование 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. Игра по	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
				правилам.	упрощенным правилам.	дня, утренняя зарядка, оздоровитель ные мероприятия	способы достиже- ния результата; К.-осущест- влять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекват- но оценивать собственное пове- дение и поведение окружающих	спорных ситуаций
54	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку.Прям ой нападающи й удар.	1 недф евр		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.	Формирова- ние навыка систематиче- ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	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 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 перемещени я. Игра по упрощенны м правилам.	4 нед янв		Совершенствоват ькомбинации 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 двигательног о опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможносте й 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 самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56	Волейбол. Передача мяча в	4 нед		Совершенствоват ькомбинации из разученных	Комбинации из разученных перемещений.	Расширение двигательног о опыта за	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-	Развитие самостоятельнос ти 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 перемещени я. Игра по упрощенны м правилам.	янв		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, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможносте й 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
<b>Легкая атлетика (12 часов).</b>								
57	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.  Техника спринтерск	1 нед май		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	Выполняют бег с максимально й скоростью 40-50м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулиров ать и удерживать учебную задачу; планирование –выби- рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло- виями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать	Смыслообразова- ние– адекватная мотивация учеб- ной деятель- ности. 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 постав- ленных задач; определять и кратко характеризовать физи- ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сот- рудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
58	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1 нед май		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.	Выполняют бег с максимально й скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулиров ать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: исполъ зовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразова- ние– адекватная мотивация учебно й 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),Фини ширование. Тестирован ие - бег 30м.	2 нед май		Повторение техникибегаг по дистанции (70- 80м),Финиширова ние. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30- 40 м). Бег по дистанции (70- 80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимально й скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали- зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекват- но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
60	Техника спринтерско го бега. Специальны	2 нед май		Совершенствовать техника спринтерского	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные	Выполняют бег с максимально	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
	е беговые упражнения .			бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	й скоростью 60м	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	формирование личностного смысла учения
61	Бег на результат (60м). Специальны е беговые упражнения .	3 нед май		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательног о опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно стр оить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности з а общее благополу- чие, готовность следо- вать нормам здоровье 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. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	3 нед май		Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. ОтталкиваниеОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
63	Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов.	3 нед май		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Расширение двигательного опыта за счет	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной 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.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <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 (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	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	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - 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
				Переход планки. 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.	4 нед май		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>Возникнове ние плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания .</p> <p>Специальны е беговые упражнения .</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Технически е приёмы и</p>		в	<p>Повт.</p> <p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</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>Знать историю развития плавания.</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 соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; 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><i>Формировать коммуникативные компетентности во время игры.</i></p> <p>Знать историю развития плавания.</p> <p>Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-</p>	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
	тактические действия в мини- футболе,				<p>прыжками с ноги на ногу, бег с захлёстыванием 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>	отбирать упражнения для плавания, для систематических, самостоятельных занятий		<p>футболе, волейболе.</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	История развития плавания. Виды плавания. Специальны е беговые упражнения .  Эстафетный бег.  Спортивные игры			Повт.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.  Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги	Знать историю развития плавания.  Овладеть основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе.  Освоение умений отбирать упражнения	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Уметь выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению.  <i>Формировать коммуникатив ные компетентнос ти во время игры.</i> Знать историю развития плавания.  Уметь выполнять технические приемы и командно- тактические действия в мини- футболе,

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
					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.  Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини- футболе, волейболе	для плавания, для систематичес ких, самостоятель ных занятий		волейболе.  Уметь выполнять круговую эстафету

№ 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. Позицио нное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота	Повышение функциональ ных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.  Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразно й 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	<b>Знать</b>  <b>значимость</b> <b>выполнения</b> ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по туризму.  Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств



