



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нурлатская средняя общеобразовательная школа  
Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

<p><b>«Согласовано»</b> Руководитель ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии и искусства  / Шамсутдинов Ю.Г./ Протокол № 1 29 августа 2023 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УР МБОУ «Нурлатская СОШ ЗМР РТ»  / Гизатуллина Р.И. / 29 августа 2023 г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ «Нурлатская СОШ ЗМР РТ» _____ / Зиннатуллин Р.Р. / Приказ № 132 01 сентября 2023 г.</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре  
для 8-х классов**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Нурлатская СОШ ЗМР РТ»  
Протокол № 2 от 01 сентября 2023 г.

2023-2024 учебный год

### **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы

самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

## ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

### *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### *Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с



дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по

гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.



№	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности
1	Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения.	<b>Соблюдать</b> ТБ на уроке Устный опрос. Выявление уровня физической подготовленности у учащихся. Знать имена выдающихся отечественных спортсменов <b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. <b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений
2	Низкий старт. Стартовый разгон.  Высокий старт до 30 - 40м.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> самостоятельно беговые упражнения  <b>Осваивать</b> технику финального усилия в беге на короткие дистанции. <b>Понимать</b> информацию из истории физической культуры <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции
3	Прыжки в длину с разбега.  Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов.	<b>Осваивать</b> технику прыжка в длину с разбега <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках  <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.
4	Метание малого мяча (150 гр.)  Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	<b>Уметь</b> метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании гранаты <b>Уметь</b> метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании гранаты.
5	Кроссовая подготовка.	<b>Осваивать</b> технику финального усилия в беге на длинные дистанции. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции
6	Эстафетный бег.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений <b>Уметь:</b> правильно передавать эстафетную палочку
7	Развитие выносливости.6-	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции

	минутный бег.	
8	Бег 1000м. Метание мяча.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью <b>Выявлять</b> различия в основных способах беговых упражнениях <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений. <b>Совместно</b> со сверстниками осваивают метательные упражнения
9	Бег 100м. Эстафетный бег.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику бега на короткие дистанции. <b>Уметь:</b> правильно передавать эстафетную палочку
10	Прыжки в длину. Перемещения в игре Баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции <b>Знать</b> выдающихся баскетболистов и правила игры. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.
11	Передача мяча одной рукой с боку	<b>Осваивать</b> технику передачи мяча, универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. <b>Овладевать</b> основными приемами игры
12	Ведение, передачи мяча	<b>Осваивать</b> технику передачи мяча <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
13	Вырывание и выбивание мяча	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приемов <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений .
14	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности <b>Знать</b> правила игры. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых действий осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
15	Перехват накрывание мяча.  Тактические	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.

	действия в защите	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
16	Штрафной бросок.  Двусторонняя игра с заданиями.	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время игры <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приемов <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.
17	Броски мяча одной рукой от головы в прыжке.  Броски мяча со средних и дальних дистанций.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами. <b>Понимать</b> информацию из истории развития баскетбола. <b>Знать</b> выдающихся баскетболистов Основные правила игры
18	Развитие координационной способности.	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану». <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Понимать</b> информацию из истории развития баскетбола. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых действий осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
19	Ручной мяч	<b>Излагать</b> правила и условия проведения игры <b>Осваивать</b> технику ловли и передачи мяча. <b>Понимать</b> информацию из истории развития ручного мяча
20	Двусторонняя игра.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. <b>Осваивать</b> технику бросок мяча в движении <b>Знать</b> правила игры
21	Строевая подготовка.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой <b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и

		из упора стоя на коленях
22	Зачет кувырки вперед и назад.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе
23	Акробатические соединения.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. <b>Знать</b> и различать строевые приемы.
24	Закрепление акробатических соединений.	<b>Уметь:</b> описывать технику выполнения упражнений <b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа
25	Акробатические комбинации.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой <b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
26	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м)Мост и поворот в упор стоя(Д)	<b>Осваивать</b> комплексы упражнений для утренней зарядки <b>Проявлять</b> качества упражнений на гибкость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на брусьях перекладине
27	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м)Мост и поворот в упор стоя(Д)	<b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
28	Зачет акробатические комбинации.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. <b>Знать</b> и различать строевые приемы.

29	Лазание по канату.  Зачет лазание по канату в 2 приема.	<b>Понимать</b> информацию о личной гигиене человека <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату  <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>Осваивать</b> упражнения: подтягивание в висе <b>Знать</b> основные гимнастические снаряды <b>Осваивать</b> технику лазания по канату <b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности
30	Упражнения на <b>перекладине</b> и в равновесии.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
31	Стойка на голове и руках (м) Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д)	<b>Проявлять</b> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности <b>Осваивать</b> технику тестовых заданий <b>Уметь</b> составлять акробатические комбинации
32	Развиее гибкости	<b>Проявлять</b> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
33	Опорные прыжки через козла.  Опорные прыжки через козла боком(д)согнув ноги(м).	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и ловкости <b>Осваивать</b> технику прыжка через козла <b>Осваивать</b> технику прыжка через козла; <b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности
34	Подъем разгибом(м) Из упора присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять и</b> характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений
35	Соединения на	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств <b>Уметь</b> выполнять упражнения на брусьях и бревне



	бруснях. Тесты.	
36	Спортивные единоборства.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности <b>Знать</b> историю борьбы, правила соревнований <b>Осваивать</b> Элементы из спортивных единоборств.
37	Одновременный одношажный ход.	<b>Изучать</b> историю лыжного спорта <b>знать</b> выдающихся спортсменов <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем <b>Изучать</b> историю лыжного спорта ,знать Отечественных лыжников <b>Соблюдать</b> правила Т,б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
38	Коньковый ход	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем выполнять контрольные упражнения <b>Описывать</b> технику изучаемых лыжных ходов
39	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах попеременно –двухшажным ходом изучать историю лыжного спорта знать. Отечественных лыжников <b>Соблюдать</b> правила Т,б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжа
40	Прохождение дистанции в среднем темпе 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах попеременно –двухшажным ходом изучать историю лыжного спорта знать. Отечественных лыжников <b>Соблюдать</b> правила Т,б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
41	Попеременный душажный ход.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения передвижения <b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приемов
42	Прохождение дистанции 4 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем <b>Изучать</b> историю лыжного спортаЗнать Отечественных лыжников <b>Соблюдать</b> правила Т,б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
43	Прохождение дистанции со сменой ходов.  Торможение «плугом».	<b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжной техники <b>Описывать</b> технику лыжных ходов  <b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжной техники <b>Оказывать</b> первую помощь при обморожениях

44	Поворот «п्लугом». Прохождение дистанции 2 км.	<b>Уметь</b> моделировать технику освоенных лыжных ходов <b>Оказывать</b> первую помощь при обморожениях <b>Описывать</b> технику лыжных ходов
45	Спуски и подъемы.  Подъема «елочкой».	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем изучать историю лыжного спорта ,знать Отечественных лыжников <b>Соблюдать</b> правила Т,б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем изучать историю лыжного спорта ,знать Отечественных лыжников <b>Соблюдать</b> правила Т,б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
46	Коньковый ход	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем изучать историю лыжного спорта ,знать Отечественных лыжников <b>Соблюдать</b> правила Т,б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
47	Лыжные ходы. Прохождение дистанции в среднем темпе до 3 км	<b>Уметь</b> моделировать технику освоенных лыжных ходов <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий
48	Спуски в средней стойке.  Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> моделировать технику освоенных лыжных ходов <b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий  <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем изучать историю лыжного спорта ,знать Отечественных лыжников <b>Соблюдать</b> правила Т,б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
49	Круговая эстафета.	<b>Уметь</b> раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. <b>Оказывать</b> первую помощь при обморожениях
50	Лыжные ходы.  Лыжные гонки 2-3 км.	<b>Уметь</b> раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. <b>Раскрывать</b> понятия техники спуска на лыжах <b>Оказывать</b> первую помощь при обморожениях <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов <b>Моделировать</b> технику освоенных лыжных ходов
51	Нижняя прямая	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции

	подача.	<b>Знать</b> выдающихся волейболистов и правила игры <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых действий
52	Нападающий удара. Двусторонняя игра	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции <b>Знать</b> выдающихся волейболистов и правила игры <b>Терминология</b> игры в волейбол. Правила игры в волейбол
53	Стойки и перемещения. Приемы подачи	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых действий осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
54	Передача мяча над собой .Прием подачи.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику.
55	Верхняя передача в парах через сетку.  Прямой нападающий удар.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к соперник <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику нападающего удара <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
56	Мини-Футбол Перемещения удары по мячу	<b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты
57	Двусторонняя игра в мини-футбол.	<b>Знать</b> требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде ,Историю и спортсменов футболистов <b>Умение</b> сосредотачивать внимание при игре .  <b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Различать</b> упражнения по

	Технико-тактические действия в игре.	воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). <b>Умение</b> сосредотачивать внимание при судействе игры
58	Нападающий удара. Двусторонняя игра  Техника передвижения (футбол)	<b>Знать</b> требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде <b>Умение</b> сосредотачивать внимание при игре  <b>Знать</b> требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде, обуви <b>Умение</b> сосредотачивать внимание при игре
59	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.
60	Метание малого мяча на дальность.  Метание малого мяча.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику метания самостоятельно <b>Выявлять</b> характерные ошибки и исправлять их <b>Совместно</b> со сверстниками осваивают метательные упражнения <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику метания самостоятельно <b>Выявлять</b> характерные ошибки и исправлять их <b>Совместно</b> со сверстниками осваивают метательные упражнения
61	Удар носком.  Удар по мячу серединой подъема.	<b>Знать</b> Правила игры избегать травмы во время игры Историю футбола ,отечественных футболистов <b>Уметь</b> описывать технику игры <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов <b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приемов  <b>Знать</b> Правила игры избегать травмы во время игры Историю футбола ,отечественных футболистов <b>Уметь</b> описывать технику игры <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов <b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приемов
62	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Позиционное	<b>Знать</b> Правила игры избегать травмы во время игры Историю футбола ,отечественных футболистов <b>Уметь</b> описывать технику игры <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов

	нападение без изменения позиций игроков.	<b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приемов
63	Спринтерский бег, эстафетный бег.	<b>Осваивать</b> технику финального усилия в беге на короткие дистанции. <b>Понимать</b> информацию из истории физической культуры <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции
64	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.
65	Бег по пересеченной местности до 2000-3000м .  Бег 30 метров на результат	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью до 30 м.
66	Эстафетный бег.  Бег 60 м	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью <b>Осваивать</b> технику финального усилия в беге на короткие дистанции. <b>Понимать</b> информацию из истории физической культуры
67	Основы туристической подготовки	<b>Уметь</b> демонстрировать технику ориентирования ТБ во время туристических походов. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный <b>Уметь</b> демонстрировать технику ориентирования <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Выполнять</b> школьные нормативы подготовиться к сдаче нормативов ГТО
68	Основные способы плавания. Закаливание.	Значения плавания для здоровья .Виды закаливания. Запомнить имена выдающихся пловцов

## II. Календарно-тематическое планирование

№ пп	Тема урока	Количество	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата проведения	
					Предметные	Мета предметные	Личностные		план	факт
1	Инструктаж по Т/Б.	1	Вводный	Инструктаж по Т Б на уроках Строевые упражнения ОРУ	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще-учебные</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>Смысло –образование</i> адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Совершенство вание подвижных игр</i>		
2	Низкий старт. Старт острый разгон. Высокий старт 30-40м.	1	Вводный	Низкий 30-40м, бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. физической культуры в раздел легкая атлетика С.У .ОРУ. Высокий старт 30-40м, бег по дистанции 30м; специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-60 м.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>обще-учебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование–</i> адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	<i>Подготовка к сдаче нормативов ГТО</i>		

3	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов.	1	Комбинированный	С.У. ОРУ в движении Прыжок в длину с 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств в беге до 20 минут	Выполняют прыжок в длину с разбега и с места	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> предвосхищать результаты. П: <i>общее учебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях	<i>Подтягивание</i>		
4	Метание малого мяча (150 гр.)  Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	Комбинированный	С,У, ОРУ в движении Совершенствовать высокий старт. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Уметь метать мяч	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: <i>общее учебные</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	<i>Совершенство вание элементов легкой атлетике</i>		
5	Бег на средние дистанции 2 км.	1	Комбинированный	С.У. ОРУ в движении. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. Уметь пробегать длинные дистанции.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общее учебные</i>	<i>Самоопределение</i> осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать	<i>Наклоны на гибкость</i>		

				скоростно-силовых качеств в кроссе		выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	нормам здоровьесберегающего поведения			
6	Эстафетный бег Кросс 2 км.	1	контрольный	С.У. ОРУ типа зарядки . Развитие скоростно-силовых качеств в беге на 2000м.	Уметь пробегать длинные дистанции.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общие учебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	<i>Поднимание туловища из положения лежа</i>		
7	Бег на средние дистанции 3 км.	1	Комбинированный	С.У. ОРУ в движении Развитие скоростно-силовых качеств. 3000м	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общее учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <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	<i>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</i>		
8	Бег 1000 метров. Метания мяча.	1	Комбинированный	С.У. ОРУ типа зарядки . Развитие скоростно-силовых качеств в беге на 1000м  Метание набивного мяча на заданное	Уметь пробегать длинные дистанции.  Соблюдают правила безопасности. во время метаний	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общие учебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	<i>Прыжки в длину с места</i>		



				расстояние.						
9	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Комбинированный	Т.С. ТБ на уроках по л. атлетике. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р: планирование ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические с пользоваться. Знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	<i>Вис на перекладине</i>		
10	Прыжок в длину. Развитие координационной способности	1	Комбинированный	С.У. ОРУ в движении Прыжок в длину с 9-11 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. в беге до 15 минут девочки 20 минут мальчики. С.У. ОРУ в движении Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь пробегать длинные дистанции. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще - учебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию. Р: осуществление учебных действий использовать речь для регуляции своего действия. П: обще-учебные применять правила и пользоваться инструкциями . К: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение готовность и способность обучающихся саморазвитию.  Самоопределение проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	<i>Отжимание</i>		

11	Баскетбол передачи мяча разными способами на месте	1	Обучение	С.У. ОРУ в движении Стойки и передвижения игрока.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: оценка устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебное сотрудничества</i> задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.	<i>Выпрыгивание из полуприседа</i>		
12	Передачи мяча разными способами в движении.	1	Обучение	С.У. ОРУ в движении Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра, 5 х5. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки	Р: осуществление учебных действий использовать речь для регуляции своего действия. П: <i>обще-учебные</i> применять правила и пользоваться инструкциями . К: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение про являют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	<i>Приседание на одной ноге</i>		
13	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	Обучение	С.У. ОРУ в парах. Вбрасывание мяча из-за боковой линии Развитие координационных способностей Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно .	Р: оценка устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	<i>Выпрыгивание из полуприседа</i>		

14	Развитие координационной способности	1	Обучение	С.У. ОРУ в движении Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Р: осуществление учебных действий использовать речь для регуляции своего действия. П: обще-учебные применять правила и пользоваться инструкциями К: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	<i>Бег на месте 10 сек</i>		
15	Перехват мяча. Освоение тактики игры	1	Обучение	С.У. ОРУ в движении Совершенствовать перехват мяча .Штрафной бросок Игра 5Х5 Тактика свободного нападения. Отжимание. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Р: <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной Задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях	<i>Прыжки в длину с места</i>		
16	Штрафной бросок. Учебно – тренировочная игра	1	смешанный	С.У. ОРУ в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: <i>коррекция</i> вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>обще-учебные</i> осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	<i>Подтягивание</i>		
17	Овладение техникой бросков мяча.	1	Обучение	С.У. ОРУ в движении Стойка и передвижение игрока . Бросок мяча одной рукой и двумя руками от плеча в движении с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	Р: <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной Задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	<i>Самоопределение</i> вступая в учебные отношения к школе	<i>Упражнения на гибкость</i>		

				места. Игра 5х5 Правила игры в баскетбол.	приемов и действий.	К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.				
18	Развитие двигательных качеств в играх.	1	обучение	С.У. ОРУ типа зарядки . Штрафной бросок. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Правила игры.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще-учебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: <i>инициативное сотрудничество</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Самоопределение в тренинга позиция школьника на основе положительного отношения к уроку ф. культуры	Приседание на количество раз		
19	Ручной мяч	1	обучение	С.У. ОРУ в движении Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с места. Игра 5х5 Правила игры в ручной мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной Задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Самоопределение проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Выпрыгивание из глубокого приседа		
20	Двусторонняя игра.	1	смешанный	С.У. ОРУ с мячами Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча в прыжке с пассивным противостоянием Правила игры в ручной мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>обще-учебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Подтягивание		

21	Строевая подготовка	1	совершенство вание	С.У. ОРУ в парах. Т.С из истории гимнастики. Инструктаж по Т.Б. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. Развитие двигательных качеств.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>обще-учебные</i> ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> договариваться о распределении функций	<i>Самоопределение</i> осознание ответственности человека за общее благополучие	Поднимание туловища из положения лежа		
22	Зачет кувырки вперед и назад.	1	Комплексный	С.У. ОРУ Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей в прыжках через скакалку	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: <i>планирование</i> составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> адекватно использовать речь	<i>Самоопределение</i> готовность и способность обучающихся саморазвитию	Подтягивание на перекладине-		
23	Акробатические соединения	1	Комплексный	С.У. ОРУ типа зарядки Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей в тестовых заданиях	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)		
	Закрепление	1	Комплексный	С.У. ОРУ типа зарядки Два	Описывают технику	Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного	<i>Смыслообразование</i> эмпатия как	Прыжки в длину с места		

24	акробатических соединений.			кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, строить высказывание	понимание чувств других людей и сопереживание им.	(6-8 попыток)		
25	Акробатические комбинации	1	Комплексный	С.У. ОРУ типа зарядки . ОРУ с предметами. Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.			
26	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м) Мост и поворот в упор стоя(Д)	1	Комплексный	С.У. ОРУ типа зарядки Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор стоя. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей в тестовых заданиях	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.			
	Кувырок назад в	1	Комплексный	С.У. ОРУ типа зарядки Кувырок	Описывают технику	Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного	<i>Смыслообразование</i> эмпирия как			

27	упор стоя ноги врозь(м)Мост и поворот в упор стоя(Д)			назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор стоя. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, строить высказывание	понимание чувств других людей и сопереживание им.			
28	Зачет акробатические комбинации	1	Комплексный	С.У. ОРУ типа зарядки Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор стоя. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.			
29	Лазание по канату. Зачет лазание по канату в 2 приема	1	обучение	С.У.ОРУ Лазание по канату 2-3 приема. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Демонстрировать Лазание по канату в 2-3 приема уметь выполнять комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> устанавливать соответствии полученного результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: <i>инициативное сотрудничество</i> обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства	Прыжки через скакалку		
30	Упражнения в	1	Совершенств	С.У. ОРУ в парах Строевой шаг,	Различают строевые	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные	<i>Самоопределение</i> осознание	Поднимание туловища из		

	равновесии и перекладина		ование	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на бревне и перекладине.	команды, чётко выполняют строевые приёмы.	правила в контроле способа решения. П: <i>обще-учебные</i> ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> договариваться о распределении функций	ответственности человека за общее благополучие	положения лежа		
31	Стойка на голове и руках (м) Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д)	1	Совершенство вание	С.У.ОРУ игра прыжковая удочка Совершенствовать акробатическую комбинацию Развитие двигательных качеств тесты	Описывают технику выполнений упражнений.	Р: <i>коррекция</i> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>обще-учебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> с самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Наклоны на гибкость (15 наклонов)		
32	Развитие гибкости	1	совершенство вание	С.У.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Эстафеты с элементами акробатики.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: <i>инициативное сотрудничество</i> обращаться за помощью, формулировать свои	<i>Смыслообразование</i> с самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата	Приседание на одной ноге		



						затруднения				
33	Опорные прыжки через козла. Опорные прыжки через козла боком(д)согнув ноги(м).	1	обучение	ОРУ на осанку. СУ. Козел в ширину высота 100-115см мальчики, девочки 105-110 см. Вскок в упор присев соскок прогнувшись. Козел в ширину Совершенствование Опорного прыжка через козла боком(д)согнув ноги(м).	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного Результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> получать и обрабатывать информацию; <i>общ-учебные</i> ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> с самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата	Подтягивание на перекладине		
34	Подъем разгибом(м) . Из упора присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	1	Совершенствование	С.У. ОРУ Мост из положения стоя с помощью. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Мальчики подъем разгибом Девочки Из упора присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: <i>оценка</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще-учебные</i> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	<i>Самоопределение</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз).		
35	Соединения на брусьях. Тесты.	1	Изучение нового материала	С.У. ОРУ Упражнения в комбинации на гимнастических брусьях Наклон вперед из положения стоя Челночный бег 3х10м.	Описывают технику упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: <i>коррекция</i> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>обще- учебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию;	<i>Смыслообразование</i> с самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Прыжки на скакалке		

						<i>Инициативное сотрудничество</i> формулировать свои затруднения				
36	Спортивные единоборства.	1	Обучение.	Т.С Предупреждение травматизма ОРУ в парах. СУ. Т.С из истории борьбы правила соревнований. ОРУ. Строевая комбинация. Элементы из спортивных единоборств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного Результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общее-учебные</i> ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> с самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата			

Лыжная подготовка										
37	Одновременный одношажный ход.	1	Обучение	ОРУ на лыжах Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений, учить одновременному одношажному ходу.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: <i>информационные</i> анализ информации. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Смыслообразование</i> с самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Совершенствовать лыжные ходы		
38	Коньковый ход	1	Комплексный	ОРУ на лыжах. Повторить попеременный и одновременный одношажный ход, учить коньковому ходу. Провести встречную эстафету	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: <i>информационные</i> – анализ информации. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, необходимые для организации	<i>Смыслообразование</i> с самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Прохождение дистанции 1 – 2 км		

				с этапом до 200 м без палок.		своей деятельности				
39	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1	Комплексный	ОРУ на лыжах. Пройти дистанцию с изученными лыжными ходами до 4000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений П: <i>обще-учебные</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Поднимание туловища из положения лежа		
40	Прохождение дистанции в среднем темпе 3 км.	1	Комплексный	ОРУ на лыжах. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Пройти в среднем темпе 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: <i>информационные</i> – анализ информации. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Подготовиться к лыжной гонке гонке.		
41	Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный	ОРУ на лыжах. Повторить одновременный одношажный ход, учить попеременный двухшажный ход. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.. Пройти в медленном темпе 2000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>планирование</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Скользкий шаг.		

42	Прохождение дистанции 4 км.	1	Комплексный	ОРУ на лыжах Повторить попеременный и одновременный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Пройти 4000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений П: <i>общеучебные</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Совершенствование лыжных ходов		
43	Прохождение дистанции со сменой ходов. Торможение «плугом».	1	смешанный	ОРУ на лыжах. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Учить в момент спуска торможению плугом. Закрепить технику работы рук в одновременном ходе	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений П: <i>обще-учебные</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Комплекс ОРУ на лыжах.		
44	Поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км	1	Комплексный	ОРУ на лыжах Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить повороту плугом. Закрепить технику работы рук в одновременном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 2000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>обще-учебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы,	<i>Самоопределение</i> установка на здоровый образ жизни	Одновременный двухшажный ход.		

						обращаться за помощью				
45	Спуски и подъемы. Подъема «елочкой».	1	Обучение	ОРУ на лыжах. Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	Поднимание туловища из положения лежа.		
46	Коньковый ход	1	Обучение	ОРУ на лыжах Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить коньковому ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 2000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	ОРУ на лыжах		
47	Лыжные ходы. Прохождение дистанции в среднем темпе до 3 км	1	Обучение	ОРУ на лыжах. Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 3 км в среднем темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> строить монологическое высказывание,	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Подъемы и спуски.		

						вести устный диалог				
48	Спуски в средней стойке.  Прохождение дистанции. 2-3км.	1	Комплексный	ОРУ на лыжах. Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 3 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> выполнять учебные действия в материализованной форме. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Спуски и торможения.		
49	Круговая эстафета.	1	Комплексный	ОРУ на лыжах. Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>целеполагание</i> формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>обще-учебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>взаимодействие</i> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести и устный диалог	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Совершенствование Спусков и подъемов		
50	Лыжные ходы. Лыжные гонки 2-3 км.	1	Совершенствование	ОРУ на лыжах. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	Р: <i>целеполагание</i> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>информационные</i> искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. К: <i>взаимодействие</i> слушать	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Совершенствование Спусков и подъемов		

						собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения				
<b>Спортивные игры</b>										
51	Обучение технике нижней подачи мяча.	1	Комбинированный	С.У ОРУ в движении Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще-учебные</i> ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		
52	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Комбинированный	С.У ОРУ Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя . Нижняя прямая подача мяча. Игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> получать и обрабатывать информацию; <i>обще-учебные</i> ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени		
53	Обучение технике стойки волейболиста и перемещениям. Приемы подачи	1	Смешанный	ОРУ типа зарядки Инструктаж по Т.Б.по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р: <i>коррекция</i> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>обще-учебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		

				мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> формулировать свои затруднения				
54	Передача мяча над собой. Прием подачи.	1	Смешанный	С.У ОРУ в движении Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием подачи снизу двумя руками . Игра по упрощенным правилам.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р: <i>коррекция</i> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>обще-учебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Подтягивание на перекладине		
55	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Прямой нападающий удар.	1	Обучение	С.У ОРУ в движении Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: <i>планирование</i> составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> адекватно использовать речь	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)		
56	Мини-Футбол Перемещения удары по	1	Совершенствование	С.У ОРУ Различные виды бега. Прямая обводка предметов.	Выбирают индивидуальный режим физической	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной	Упражнение с мячами.		



	мячу			Удары по воротам. Двусторонняя игра.	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	отклонений и отличий от эталона. П: <i>информационные</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. К: <i>управление коммуникацией</i> прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	деятельности			
57	Технико-тактические действия в игре.  Двусторонняя игра в мини-футбол	1	Совершенствование	С.У.ОРУ Т.С Самостоятельное выполнение заданий учителя .правила игры судейство. Различные виды бега. Прямая обводка предметов. Удары по воротам. Двусторонняя игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно в мини-футболе	Р: <i>коррекция</i> адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности	Знать историю игры бадминтон		
58	Нападающий удар. Двусторонняя игра Техника передвижения (футбол)	1	Совершенствование	С.У ОРУ Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: <i>коррекция</i> вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>обще-учебные</i> осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)		
<b>Легкая атлетика</b>										

59	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	Обучение	Т.Б во время прыжков. ОРУ Специальные беговые упражнения Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Отталкивание. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь прыгать в высоту	Р: <i>коррекция</i> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	Приседание на одной ноге		
60	Метание малого мяча на дальность.  Метание малого мяча.	1	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме. П: <i>общеучебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Вис на перекладине (2-3 подхода)		
<b>Спортивные игры</b>										
61	Удар носком.  Удар по мячу серединой подъема.	1	Комбинированный	С.У ОРУ Правила соревнований. Самостоятельное выполнение заданий учителя .правила игры судейство. Различные виды бега. Прямая	Выполнять игровые действия. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Р: <i>коррекция</i> вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: <i>логические</i> подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: <i>планирование учебного</i>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,		

				обводка предметов. Удары носком по воротам. Двусторонняя игра.		<i>сотрудничества</i> определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание				
62	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	Совершенствование	С.У.ОРУ Т.С Самостоятельное выполнение заданий учителя .правила игры судейство. Различные виды бега. Прямая обводка предметов. Удары по воротам. Двусторонняя игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно в мини-футболе	Р: <i>коррекция</i> адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>обще-учебные</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности	Знать историю игры бадминтон		
63	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Совершенствование	Т.С. ТБ на уроках по л. атлетике. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Футбол	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р: <i>планирование</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> с пользоваться Знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Вис на перекладине (2-3 подхода)		
64	Прыжок в длину с 7-9 шагов	1	Комбинированный	С.У ОРУ Специальные беговые	Описывают технику выполнения	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз,		

				упражнения Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 x 1 ) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыжковых упражнений.	П: <i>обще-учебные</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	ответственность за свои поступки	мальчики 20 раз)		
65	Бег по пересеченной местности до 2000-3000м .  Бег 30 метров на результат	1	Совершенство	Т.С.Олимпиады современности странички истории. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Небольшие ускорения. Бег по пересеченной местности 2000-3000м. Закрепление прыжка в длину.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>обще-учебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни	Прыжки в длину с места		
66	Эстафетный бег.	1	Тренировочный.	Т.С. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств ОРУ. Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Пе: <i>обще-учебные</i> самостоятельно выделять познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		
67	Основы	1	Комби	С.У. ОРУ в	Осваивают	Р: <i>целеполагание</i> ставить	<i>Самоопределение</i> –	Ориентирование		

	туристическ ой подготовки		нирова нный	движении. Т Б на уроках туризма Способы ориентирования на местности. Преодоление естественных препятствий Подготовка туристического снаряжения	технику самостоятельно, устраняют ошибки	новые задачи в сотрудничестве с учит елем. П: <i>информационные</i> искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. К: <i>взаимодействие</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	внутренняя позиция школьника н а основе положительного отношения к школе	на местности		
68	Основные способы плавания	1	К.Урок	С.У ОРУ Т.С виды плавания кроль на груди на спине, Нырание повороты Старт Игры развлечения на воде приемы закаливания Воздушные ванны Солнечные ванны Водные процедуры	Уметь проплыть дистанцию	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата в данном виде П: <i>знаково-символические</i> создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> устанавливать причинно-следственные связи.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки умения и навыков	Индивидуальное задание на каникулы.		