

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
5-9 классы

Приложение к АООП ООО для детей с ЗПР

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные 5-6 класс

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7-9 класс

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные 5-6 класс

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

7-9 класс

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные 5-6 класс

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих

основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

7-8 класс

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В соответствии с Федеральным государственным образовательный стандартом основного общего образования при изучении предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

— рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

— характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

— раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

— разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями,

определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

– выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

– *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

– *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

– *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

– *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего часов
I	Основы знаний	3	3	3	4	4	<u>17</u>
	История физической культуры	1	1	1	1	1	5
	Физическая культура (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
	Физическая культура человека	1	1	1	2	2	7
II	Способы физкультурной деятельности	6	6	6	6	6	<u>30</u>
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	2	2	2	2	10
	Оценка эффективности занятий физической культурой	4	4	4	4	4	20
III	Физическое совершенствование	93	93	93	95	95	<u>469</u>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков					
	Упражнения с оздоровительной направленностью	В процессе уроков					
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	93	93	93	95	95	469
	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18	90
	Лёгкая атлетика	28	28	24	24	24	128
	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	90
	Баскетбол	15	15	15	15	15	75
	Волейбол	14	14	14	14	14	70
	Элементы единоборств	0	0	4	6	6	16
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков					
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков					
	ИТОГО ЧАСОВ	102	102	102	105	105	516

Распределение учебного материала с определением основных видов деятельности

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Планируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные
1.	Основы знаний	17	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

2.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>-Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (НРЭО)</p> <p>-Оценка эффективности занятий физической культурой (НРЭО)</p>	30	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Выполняют тесты на определение уровня физических кондиций.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p>	<p>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
3.	<p>Физическое совершенствование: Легкая атлетика</p>	469	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p>

		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие</p>	
--	--	---	--

			<p>техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>	
	Спортивные игры: волейбол	70	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,</p>	<p>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>

			<p>осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют</p>	
--	--	--	--	--

			<p>технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
	Спортивные игры: баскетбол	75	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</p>

			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
	Гимнастика	90	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо</p>

			<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p>	освоенных упражнений;
	Лыжная подготовка (НРЭО)	90	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают</p>	<p>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с</p>

			<p>правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>	полологого склона одним из разученных способов.
	Элементы единоборств	16	<p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем</p>	- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации занятий и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

			<p>простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.</p>	
	Итого	516		

4. Календарно-тематическое планирование 5 класс 105 часов (3 часа в неделю).

№ урока	Дата		Тема урока	Содержание	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Основные виды деятельности
	дата	коррекция				
1 триместр						
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
1.			Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.</p> <p>2. Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, исторические сведения о развитии Олимпийских игр.</p>	<p><i>Выполнять</i> организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры,</p> <p><i>Знать и различать</i> исторические сведения о развитии Олимпийских игр</p>
Тема: «Легкая атлетика» 4 ч.						
2			Т/Б на уроках л/атлетики (инструкция № 24). Техника спринтерского бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Высокий старт, повторное пробегание отрезков до 15 м, бег с ускорением до 30 м скоростной бег от 40 до 60 метров, бег по ориентирам. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие к другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и окружающих.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры; знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<p><i>Выполнять</i> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.</p>

3			Обучение технике спринтерского бега. Челночный бег. Развитие быстроты, координации.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Проведение тестирование бега на 30 м с высокого старта 	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<p>Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p>
4			Обучение технике спринтерского бега.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить технику старта с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. 2. Провести медленный бег до 4 мин. 3. Подвижная игра. 	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p>
5			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 2. Учить метанию мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра. 	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p><i>Описывать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», <i>анализировать</i> правильность её выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки.</p> <p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень</p>
Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой» 3ч						

6			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование. Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты <i>и</i> проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>
7			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование. Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты <i>и</i> проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>
8			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование. Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты <i>и</i> проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>

Тема: «Легкая атлетика» 12 ч.

9			Закрепление техники прыжка в длину.	Разновидности прыжков, их чередование с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<i>Демонстрировать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности
10			Совершенствование навыка бега. Развитие выносливости.	1. Провести бег до 11 мин. 2. Подвижная игра.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу</p>	<i>Демонстрировать</i> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.
11			Совершенствование навыка спринтерского бега. Тестирование бега на 60м с высокого старта. Подвижные игры.	1. Проведение беговой разминки. 2. Проведение тестирование бега на 60м с высокого старта. 3. Провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры</p>	<i>Раскрывать</i> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности

12			Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег коротких отрезков, бег с ускорением до 30 метров, бег по ориентирам, скоростной бег, темповые прыжки. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<p>Описывать технику низкого старта.</p> <p>Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p>
13			Совершенствование техники прыжка в длину.	Чередование прыжков с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Силовые упражнения с собственным весом, партнером. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>
14			Совершенствование техники метания малого мяча.	Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Броски и ловля набивных мячей 1-3 кг. Метание м/мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Силовые упражнения.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность как выполнять метание мешочка с разбега; правила подвижных игр.</p>	<p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p>

15			Совершенствование техники длительного бега.	Чередование разновидностей ходьбы с бегом. Бег в равномерном темпе до 13 минут. Силовые упражнения с собственным весом, партнером.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу</p>	<i>Отбирать и выполнять</i> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений
16			Тема: «Знания о физической культуре» Спортивная игра «Футбол».	1. Повторение разминки в движении. 2. Знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол» 3. Провести подвижные игры по выбору учащихся.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<i>Раскрывать</i> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
17			Закрепление техники метания малого мяча.	Броски и ловля набивных мячей от 1 до 3 кг. Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 12 метров, с места. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность как выполнять метание мешочка с разбега; правила подвижных игр.</p>	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.

18			Закрепление техники длительного бега.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу</p>	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.
19			Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры</p>	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений
20			Совершенствование техники эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять контроль в совместной деятельности</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о том, как проходит эстафета, техника эстафетного бег, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте.</p>	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

Тема: «Спортивные игр» 15ч.

21			Т/Б на уроках спортивных игр (инструкция № 25). Техника передвижений, остановок.	Повороты с мячом, перемещение с мячом приставными шагами, спиной вперед. Остановка в два шага, прыжком. Челночный бег с ведением мяча, упражнения на быстроту и точность реакций.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры</p>	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, <i>характеризовать</i> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
22			Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<i>Описывать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <i>анализировать</i> правильность выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности
23			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости, броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p>	<i>Описывать</i> технику ведения баскетбольного мяча, <i>анализировать</i> правильность выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)

24			<p>Тема: «Знания о физической культуре». История зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p>	<p>1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 2. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). 3. Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать историю зарождения Олимпийских игр. Предметные: знать историю зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p>	<p><i>Характеризовать</i> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. <i>Излагать</i> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр.</p>
25			<p>Совершенствование техники изученных элементов баскетбола. Спортивно-массовое движение в регионе. К. урок: передача мяча</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча в парах и в стену на скорость.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки». Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p><i>Описывать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <i>анализировать</i> правильность выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
26			<p>Совершенствование тактики игры.</p>	<p>То же что на уроках 19,20, нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; выполнять броски мяча в парах, правила двухсторонней игры. Предметные: знать, как выполняются броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила двухсторонней игры.</p>	<p><i>Описывать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <i>анализировать</i> правильность выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

27			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками в движении после ведения Двухсторонняя игра.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях. Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
28			К. урок: Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-2 шага- бросок). Игра в мини баскетбол	Броски одной, двумя руками в движении после ведения ,2 шагов Игра в мини баскетбол.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях. Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в мини-баскетбол. Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила игры в мини-баскетбол	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди
29			Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча.	Тоже, что на уроках 18,19. Двухсторонняя игра.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях. Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки». Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)

30			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p>	<p><i>Описывать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <i>анализировать</i> правильность выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
31			Комплексное развитие двигательных способностей.	Легкоатлетические упражнения - повторное пробегание коротких отрезков. Силовые – подтягивания.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий. Правила подвижной игры «Антивышибалы».</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. <i>Отбирать и выполнять</i> легкоатлетические упражнения, направленное воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p>
32			Совершенствование индивидуальной защиты, тактики игры.	То же, что на уроках 20,22.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p><i>Описывать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <i>анализировать</i> правильность выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

33			К. урок: штрафной бросок	Броски с различной дистанции с места и в движении.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, штрафной бросок, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p>описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.</p>
34			Совершенствование техники индивидуальной защиты.	Тоже, что на уроках 18,19. Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, штрафной бросок, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
35			. К. урок: комплексное упражнение	Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий. Правила подвижной игры «Антивышибалы».</p>	<p>описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</p>

Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.

36			Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма, гигиенические требования.	Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровы образ жизни. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Рациональное питание.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. Метапредметные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Предметные: Знать, что такое росто-весовые показатели, режим дня, закаливание организма, гигиенические требования.	<i>Выполнять</i> , замеры роста, веса. Уметь составлять свой режим дня, самостоятельные занятия <i>Знать и различать</i> Основные правила проведения самостоятельных занятий, личной гигиены.
2 триместр						
Гимнастика с элементами акробатики 10ч.						
37			Т/Б на уроках гимнастики (инструкция № 26). Совершенствование строевых упражнений. Зарядка. Тема: «Знания о физической культуре».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение» Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей
38			Совершенствование акробатических упражнений, упражнения для разогревания.	Стойка на голове, темповые кувырки вперед, назад, перекал в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий, прыжки с опорой на руку. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Запрещенное движение» Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей Раскрывать значение развития координации движений.

39			Совершенствование ОРУ, организаторских умений.	ОРУ предметами, без них. Вольные упражнения на 32 счета. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах, установка и уборка снарядов.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов.</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>
40			Совершенствование техники акробатических упражнений.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, перекат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, перекат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p>Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.</p> <p>Совершенствовать техник у выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>

41			Комплексное развитие двигательных способностей, организаторские умения.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, пережат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов. Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, пережат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат	Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
42			Совершенствование акробатических упражнений.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, пережат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат..	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов. Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, пережат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
43			К. урок: акробатические упражнения.	Комбинация из акробатических упражнений.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Метапредметные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя Предметные: : знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, пережат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат	Совершенствовать технику у выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.

44			Совершенствование ОРУ с предметами	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах с предметами.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры«Запрещенное движение».</p>	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей
45			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры«Запрещенное движение».</p>	Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью

46			К. урок: комплекс ОРУ	Круговая тренировка для развития силовых способностей.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке</p>
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
47			3. Физическая культура – основные понятия	4. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки</p> <p>5. Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки.</p>	<p>6. <i>Выполнять</i> организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки</p> <p>7. <i>Знать и различать</i> основные понятия.</p>
Лыжная подготовка 18ч.						

48			<p>ТБ на уроках лыжной подготовки (инструкция №27). Освоение техники одновременного одношажного хода.</p> <p>Тема: «Знания о физической культуре».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. 2. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. 3. Учить одновременному бесшажному ходу. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти 1000 м. 	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p><i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p><i>Раскрывать</i> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
49			<p>Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м. 	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p><i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. <i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>

50			<p>Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.</p>	<p>1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м.</p>	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
51			<p>Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.</p>	<p>1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>

52			Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции
53			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. 2. Провести встречную эстафету. 3. Пройти в медленном темпе 1 км	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции

54			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. 2. Провести встречную эстафету. 3. Пройти в медленном темпе 1 км	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
55			Совершенствование изученных ходов. К. урок: техника лыжных ходов 400 м.	1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>

56			Совершенствование изученных ходов. К. урок: техника лыжных ходов 400 м.	1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>
57			Обучение технике подъемов и спусков. Развитие выносливости.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему "елочкой" на склон 45°. 3. Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой» «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции</p>

58			Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.	1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесобразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
59			Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.	1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесобразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>

60			Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.	1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
61			Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>

62			<p>Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
63			<p>Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Контрольный урок.</p>	<p>1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема "елочкой" и торможения "плугом". 2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>

64			<p>Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения.</p>	<p>1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема "елочкой" и торможения "плугом". 2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
65			<p>Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
<p>Тема: «Гимнастика с элементами акробатики» 8ч.</p>						

66			Т/Б на уроках гимнастики (инструкция № 26). Совершенствование акробатических упражнений.	То же, что на уроке 40. Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p>
67			Совершенствование опорных прыжков.	Круговая тренировка для развития скоростно-силовых способностей.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	<p>Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p>Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>

68			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов.</p>	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>
69			Совершенствование ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, перекаат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>

70			Совершенствование опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, перекаат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p><i>Выполнять</i> опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p>
71			Совершенствование ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, перекаат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p><i>Раскрывать</i> значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>
72			Совершенствование опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя</p> <p>Предметные: : знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, перекаат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p><i>Выполнять</i> опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
3 триместр						

73			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	<p><i>Описывать</i> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Выполнять</i> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
Тема: «Спортивные игры» 14ч.						
74			Т/Б на уроках спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку Становление и развитие волейбола на Южном Урале	Знания: правила и организация игры в волейбол. Верхняя передача мяча, стойка игрока.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: Знать историю возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол.</p>	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры

75			Подвижная игра «Пионербол»	Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. Тоже, что на уроках 19,20.Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях. Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» Предметные: знать, как выполняются различные варианты передачи мяча, правила подвижной игры «Штурм»	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.
76			Упражнения с мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать история зарождения Олимпийских игр. Предметные: знать историю зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
77			Волейбольные упражнения. Техника прямой нижней подачи.	Комбинации из освоенных элементов техники Позиционное нападение, быстрый прорыв.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях. Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки». Предметные: знать варианты передач мяча в парах, тройках, правила подвижной игры «Защита стойки»	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)

78			Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху.	Броски с различной дистанции с места и в движении. Двухсторонняя игра.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; выполнять броски мяча в парах, правила двухсторонней игры. Предметные: знать, как выполняются передачи мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила двусторонней игры.	<i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.
79			Закрепление техники верхней передачи мяча.	Закрепление техники верхней передачи мяча, упражнения на координацию. Нижняя передача мяча в парах, через сетку.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях. Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» Предметные: знать, как выполняются различные варианты передач мяча, правила подвижной игры «Штурм»	<i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.
80			Техника нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку.	Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. Обучение техники прямой нижней подачи.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях. Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в мини-баскетбол. Предметные: знать, как выполняются различные варианты передачи мяча, правила игры в мини-волейбол	<i>Демонстрировать</i> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)

81			Закрепление техники нижней прямой подачи.	Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом, силовые упражнения в парах. Повторение техники нижней прямой подачи.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты передачи мяча в парах, нападения, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<i>Демонстрировать</i> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
82			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	Передача мяча сверху параллельно сетке. Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных передач.	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p>	<i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.

83			<p>Подача, нападающий удар через сетку.</p>	<p>Обучение технике подачи различными способами. Закрепление техники нападающего удара через сетку.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий. Правила подвижной игры «Антивышибалы».</p>	<p><i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.</p>
84			<p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>	<p>Передача мяча сверху параллельно сетке, нападающий удар в парах. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности <i>Демонстрировать</i> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности</p>

85			Комбинации из освоенных элементов волейбола.	Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, штрафной бросок, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
86			Тактика свободного нападения. Судейство.	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, штрафной бросок, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры

87			Позиционное нападение. Учебная игра в мини-волейбол.	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства. Учебная игра.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий. Правила подвижной игры «Антивышибалы».</p>	<i>Участвовать</i> в спортивно-оздоровительной деятельности
Тема: «Легкая атлетика» 4 ч.						
88			Т/Б на уроках л/атлетики. Совершенствование техники длительного бега.	Разновидность ходьбы, бега с изменением направления, скорости. Равномерный бег до 15 минут. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие к другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и окружающих.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры; знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<i>Выполнять</i> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.

89			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру. Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
90			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру. Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.	<i>Демонстрировать</i> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.
91			Совершенствование техники спринтерского бега.	Повторное пробегание отрезков 10-15 метров. Бег с ускорением 20 м, бег по ориентирам, старты из различных И.П., варианты челночного бега.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».	<i>Описывать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», <i>анализировать</i> правильность её выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Описывать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень

Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой 3ч»

92			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование. Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>
93			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование. Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>

94			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>
Тема: «Легкая атлетика» 8 ч.						
95			<p>К. урок: техника спринтерского бега.</p>	<p>Старты из различных И.П., варианты челночного бега. Бег 30 и 60 м. на результат.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>

96			Техника эстафетного бега.	Эстафеты, бег с ускорением, изменением направления, темпа.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу</p>	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.
97			Совершенствование техники прыжков.	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры</p>	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности

98			К. урок: 6-и мин. бег	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. 6-и мин. бег.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<p><i>Описывать</i> технику низкого старта.</p> <p><i>Выполнять</i> низкий старт в беге на короткие дистанции.</p>
99			Техника эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>
100			Комплексное развитие двигательных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, максимальной частотой в течение 10 секунд. Круговая тренировка. Спортивные игры до 15 минут.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность как выполнять метание мешочка с разбега; правила подвижных игр.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p>

101			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу</p>	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений
102			Техника эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование 6 класс 105 часов (3 часа в неделю).

№ урока	Дата		Тема урока	Содержание	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Основные виды деятельности
	Дата	корр екц				
1 триместр						
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
1			<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.</p>	<p>Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, исторические сведения о развитии Олимпийских игр.</p>	<p>Выполнять организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры,</p> <p>Знать и различать исторические сведения о развитии Олимпийских игр</p>
Тема: «Легкая атлетика» 4 ч.						

2		Т/Б на уроках л/атлетики (инструкция № 24). Техника спринтерского бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Высокий старт, повторное пробегание отрезков до 15 м, бег с ускорением до 30 м скоростной бег от 40 до 60 метров, бег по ориентирам. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие к другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и окружающих.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры; знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.
3		Обучение технике спринтерского бега. Челночный бег. Развитие быстроты, координации.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Проведение тестирование бега на 30 м с высокого старта 	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.

4			Обучение технике спринтерского бега.	<p>1. Закрепить технику старта с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт.</p> <p>2. Провести медленный бег до 4 мин.</p> <p>3. Подвижная игра.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p>
5			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию.	<p>1. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 2. Учить метанию мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p><i>Описывать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», <i>анализировать</i> правильность её выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки. <i>Описывать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень</p>
Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой» 3ч						

6			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>
7			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>

8			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>
<p><i>Тема: «Легкая атлетика» 12 ч.</i></p>						
9			<p>Закрепление техники прыжка в длину.</p>	<p>Разновидности прыжков, их чередование с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>

10			<p>Совершенствование навыка бега. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Провести бег до 11 мин. 2. Подвижная игра.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу</p>	<p>Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.</p>
11			<p>Совершенствование навыка спринтерского бега. Тестирование бега на 60м с высокого старта. Подвижные игры.</p>	<p>1. Проведение беговой разминки. 2. Проведение тестирования бега на 60м с высокого старта. 3. Провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры</p>	<p>Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>

12			Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег коротких отрезков, бег с ускорением до 30 метров, бег по ориентирам, скоростной бег, темповые прыжки. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<p>Описывать технику низкого старта.</p> <p>Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p>
13			Совершенствование техники прыжка в длину.	Чередование прыжков с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Силовые упражнения с собственным весом, партнером. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>

14			Совершенствование техники метания малого мяча.	Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Броски и ловля набивных мячей 1-3 кг. Метание м/мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Силовые упражнения.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установок на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность как выполнять метание мешочка с разбега; правила подвижных игр.</p>	<i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.
15			Совершенствование техники длительного бега.	Чередование разновидностей ходьбы с бегом. Бег в равномерном темпе до 13 минут. Силовые упражнения с собственным весом, партнером.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу</p>	<i>Отбирать и выполнять</i> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений
16			Тема: «Знания о физической культуре» Спорт	1.Повторение разминки в движении.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	<i>Раскрывать</i> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья,

			ная игра «Футбол».	2. Знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол» 3. Провести подвижные игры по выбору учащихся.	социальных ситуациях Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Предметные: организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».	развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
17			Закрепление техники метания малого мяча.	Броски и ловля набивных мячей от 1 до 3 кг. Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 12 метров, с места. Спортивные игры.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; проходить тестирование. Предметные: знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность как выполнять метание мешочка с разбега; правила подвижных игр.	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.
18			Закрепление техники длительного бега.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.

					поведение и поведение окружающих. Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу	
19			Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру Предметные: знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений
20			Совершенствование техники эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять контроль в совместной деятельности Предметные: иметь углубленные представления о том, как проходит эстафета, техника эстафетного бег, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

					на месте.	
Тема: «Спортивные игр» 15ч.						
21			Т/Б на уроках спортивных игр (инструкция № 25). Техника передвижений, остановок.	Повороты с мячом, перемещение с мячом приставными шагами , спиной вперед. Остановка в два шага, прыжком. Челночный бег с ведением мяча, упражнения на быстроту и точность реакций.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры</p>	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, <i>характеризовать</i> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
22			Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<i>Описывать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <i>анализировать</i> правильность выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности

23			<p>Совершенствование техники ведения и броска мяча.</p>	<p>Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости, броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p>	<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
24			<p>Тема: «Знания о физической культуре». История зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p>	<p>1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 2. Основные этапы развития Олимпийское движение в России (СССР). 3. Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать историю зарождения Олимпийских игр.</p> <p>Предметные: знать историю зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр.</p>

25			<p>Совершенствование техники изученных элементов баскетбола. Спортивно-массовое движение в регионе.</p> <p>К. урок: передача мяча</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча в парах и в стену на скорость.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
26			<p>Совершенствование тактики игры.</p>	<p>Тоже что на уроках 19,20,нападение быстрым прорывом (1:0).Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; выполнять броски мяча в парах, правила двухсторонней игры .</p> <p>Предметные: знать, как выполняются броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила двусторонней игры.</p>	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

27			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками в движении после ведения Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p>	<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
28			К. урок: Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-2 шага- бросок). Игра в мини баскетбол	Броски одной, двумя руками в движении после ведения ,2 шагов Игра в мини баскетбол.	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в мини-баскетбол. Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила игры в мини-баскетбол</p>	<p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</p>

29			Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча.	Тоже, что на уроках 18,19.Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
30			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p>	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

31			Комплексное развитие двигательных способностей.	Легкоатлетические упражнения - повторное пробегание коротких отрезков. Силовые – подтягивания.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий. Правила подвижной игры «Антывышибалы».</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p>
32			Совершенствование индивидуальной защиты, тактики игры.	То же, что на уроках 20,22.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p><i>Описывать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <i>анализировать</i> правильность выполнения <i>и выявлять</i> грубые ошибки.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

33			К. урок: штрафной бросок	Броски с различной дистанции с места и в движении.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, штрафной бросок, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p>описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.</p>
34			Совершенствование техники индивидуальной защиты.	Тоже, что на уроках 18,19. Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, штрафной бросок, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

35			<p>К. урок: комплексное упражнение</p>	<p>Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий. Правила подвижной игры «Антывышибалы».</p>	<p>описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</p>
----	--	--	--	---	---	---

Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.

36			<p><i>Физическая культура человека.</i></p> <p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма, гигиенические требования.</p>	<p>Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровы образ жизни. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Рациональное питание.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p> <p>Метапредметные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Предметные: Знать, что такое росто-весовые показатели, режим дня, закаливание организма, гигиенические требования.</p>	<p>Выполнять, <i>замеры роста, веса. Уметь составлять свой режим дня, самостоятельные занятия</i></p> <p><i>Знать и различать Основные правила проведения самостоятельных занятий, личной гигиены.</i></p>
----	--	--	--	---	---	--

2 триместр

Гимнастика с элементами акробатики 10ч.

37			<p>Т/Б на уроках гимнастики (инструкция № 26). Совершенствование строевых упражнений.Зарядка.</p> <p>Тема: «Знания о физической культуре».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры«Запрещенное движение».</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>
38			<p>Совершенствование акробатических упражнений, упражнения для разогревания.</p>	<p>Стойка на голове, темповые кувырки вперед, назад, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий, прыжки с опорой на руку. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры«Запрещенное движение».</p>	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>

39			Совершенствование ОРУ, организаторских умений.	ОРУ предметами, без них. Вольные упражнения на 32 счета. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах, установка и уборка снарядов.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов.</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>
40			Совершенствование техники акробатических упражнений.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, пережат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, пережат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p>Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.</p> <p>Совершенствовать техник у выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>

41			<p>Комплексное развитие двигательных способностей, организаторские умения.</p>	<p>Комбинация: мальчики. Стойка на голове, пережат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, пережат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p>Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки исправлять их</p>
42			<p>Совершенствование акробатических упражнений.</p>	<p>Комбинация: мальчики. Стойка на голове, пережат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат..</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, пережат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки исправлять их</p>

43			К. урок: акробатические упражнения.	Комбинация из акробатических упражнений.	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя</p> <p>Предметные: : знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, перекат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p>Совершенствовать техник у выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>
44			Совершенствование ОРУ с предметами	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах с предметами.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>

45			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры«Запрещенное движение».</p>	<i>Проводить</i> самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью
46			К. урок: комплекс ОРУ	Круговая тренировка для развития силовых способностей.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры«Запрещенное движение».</p>	<i>Раскрывать</i> значение дыхательной гимнастики. <i>Выполнять</i> дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						

47			<p><i>Физическая культура – основные понятия</i></p>	<p><i>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки</i></p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки</p> <p>Предметные: <i>знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки.</i></p>	<p>Выполнять <i>организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки</i></p> <p><i>Знать и различать основные понятия.</i></p>
Лыжная подготовка 18ч.						
48			<p>ТБ на уроках лыжной подготовки (инструкция №27). Освоение техники одновременного одношажного хода.</p> <p>Тема: «Знания о физической культуре».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. 2. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. 3. Учить одновременному бесшажному ходу. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти 1000 м. 	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>

49			<p>Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м. 	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
50			<p>Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м. 	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>

51			<p>Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.</p>	<p>1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
----	--	--	--	--	--	--

52			<p>Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.</p>	<p>1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
53			<p>Совершенствование одновременного бесшажного хода.</p>	<p>1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. 2. Провести встречную эстафету. 3. Пройти в медленном темпе 1 км</p>	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>

54			<p>Совершенствование одновременного бесшажного хода.</p>	<p>1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.</p> <p>2. Провести встречную эстафету. 3. Пройти в медленном темпе 1 км</p>	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
55			<p>Совершенствование изученных ходов.</p> <p>К. урок: техника лыжных ходов 400 м.</p>	<p>1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>

56		<p>Совершенствование изученных ходов.</p> <p>К. урок: техника лыжных ходов 400 м.</p>	<p>1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>
57		<p>Обучение технике подъемов и спусков. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему "елочкой" на склон 45°. 3. Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.</p>	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой» «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции</p>

58			<p>Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
----	--	--	---	---	--	--

59			<p>Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
----	--	--	---	---	--	--

60			Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.	1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
61			Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>

62			<p>Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
63			<p>Совершенствование техники спусков и подъёмов, техники торможения. Контрольный урок.</p>	<p>1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъёма "елочкой" и торможения "плугом".</p> <p>2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>

64			<p>Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения.</p>	<p>1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема "елочкой" и торможения "плугом".</p> <p>2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</p> <p>Предметные: Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных</p>	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
65			<p>Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p> <p>Предметные: Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>

Тема: «Гимнастика с элементами акробатики» 8ч.

66		Т/Б на уроках гимнастики (инструкция № 26). Совершенствование акробатических упражнений.	То же, что на уроке 40. Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной направленностью.</p>
67		Совершенствование опорных прыжков.	Круговая тренировка для развития скоростно-силовых способностей.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	<p>Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p>Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>

68			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов.</p>	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>
69			Совершенствование ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, пережат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушагат</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>

70			Совершенствование опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, пережат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p><i>Выполнять</i> опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p>
71			Совершенствование ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, пережат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>

72			Совершенствование опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Метапредметные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя</p> <p>Предметные: : знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, перекаат вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p><i>Выполнять</i> опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
----	--	--	------------------------------------	---	--	---

3 триместр

73			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p> <p>Предметные: знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека правила составления зарядки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	<p><i>Описывать</i> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Выполнять</i> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
----	--	--	--	--	---	--

Тема: «Спортивные игры» 14ч.

74			Т/Б на уроках спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку Становление и развитие волейбола на Южном Урале	Знания: правила и организация игры в волейбол. Верхняя передача мяча, стойка игрока.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: Знать историю возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол.</p>	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
75			Подвижная игра «Пионербол»	<p>Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника.</p> <p>Тоже, что на уроках 19,20.Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).</p>	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты передачи мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p>	<i>Описывать</i> технику прямой нижней подачи, <i>анализировать</i> правильность исполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.

76			Упражнения с мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать историю зарождения Олимпийских игр.</p> <p>Предметные: знать историю зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p>	<p>Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p>
77			Волейбольные упражнения. Техника прямой нижней подачи.	Комбинации из освоенных элементов техники Позиционное нападение, быстрый прорыв.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты передач мяча в парах, тройках, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p>

78			<p>Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху.</p>	<p>Броски с различной дистанции с места и в движении. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; выполнять броски мяча в парах, правила двухсторонней игры .</p> <p>Предметные: знать, как выполняются передачи мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила двусторонней игры.</p>	<p>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>
79			<p>Закрепление техники верхней передачи мяча.</p>	<p>Закрепление техники верхней передачи мяча, упражнения на координацию. Нижняя передача мяча в парах, через сетку.</p>	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты передач мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p>	<p>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>

80			Техника нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку.	Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. Обучение техники прямой нижней подачи.	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в мини-баскетбол.</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты передачи мяча, правила игры в мини-волейбол</p>	<i>Демонстрировать</i> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
81			Закрепление техники нижней прямой подачи.	Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом, силовые упражнения в парах. Повторение техники нижней прямой подачи.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты передачи мяча в парах, нападения, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<i>Демонстрировать</i> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)

82			<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.</p>	<p>Передача мяча сверху параллельно сетке. Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных передач.</p>	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p> <p>Предметные: знать, как выполняются различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p>	<p>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>
83			<p>Подача, нападающий удар через сетку.</p>	<p>Обучение технике подачи различными способами. Закрепление техники нападающего удара через сетку.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий. Правила подвижной игры «Антивышибаль».</p>	<p>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>

84			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Передача мяча сверху параллельно сетке, нападающий удар в парах. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности</p>
85			Комбинации из освоенных элементов волейбола.	Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, штрафной бросок, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p><i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>

86			<p>Тактика свободного нападения. Судейство.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, управлять поведение партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защиты стойки».</p> <p>Предметные: знать варианты бросков и ловли мяча в парах, штрафной бросок, правила подвижной игры «Защита стоки»</p>	<p><i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>
87			<p>Позиционное нападение. Учебная игра в мини-волейбол.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства. Учебная игра.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий. Правила подвижной игры «Антивышибаль».</p>	<p><i>Участвовать</i> в спортивно-оздоровительной деятельности</p>
<p>Тема: «Легкая атлетика» 4 ч.</p>						

88			Т/Б на уроках л/атлетики. Совершенствование техники длительного бега.	Разновидность ходьбы, бега с изменением направления, скорости. Равномерный бег до 15 минут. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие к другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и окружающих.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры; знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.
89			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.

90			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<i>Демонстрировать</i> техник у бега на короткие дистанции во время учебных забегов.
91			Совершенствование техники спринтерского бега.	Повторное пробегание отрезков 10-15 метров. Бег с ускорением 20 м, бег по ориентирам, старты из различных И.П., варианты челночного бега.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<i>Описывать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнуть ноги», <i>анализировать</i> правильность её выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Описывать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень
Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой 3ч»						

92			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>
93			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>

94			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условия коммуникации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>
<p>Тема: «Легкая атлетика» 8 ч.</p>						
95			<p>К. урок: техника спринтерского бега.</p>	<p>Старты из различных И.П., варианты челночного бега. Бег 30 и 60 м. на результат.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>

96			Техника эстафетного бега.	Эстафеты, бег с ускорением, изменением направления, темпа.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу</p>	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.
97			Совершенствование техники прыжков.	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры</p>	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности

98			К. урок: 6-и мин. бег	<p>Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе.</p> <p>6-и мин. бег.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта; правила подвижных игр.</p>	<p><i>Описывать</i> технику низкого старта.</p> <p><i>Выполнять</i> низкий старт в беге на короткие дистанции.</p>
99			Техника эстафетного бега.	<p>Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м.</p> <p>Спортивные игры до 15 минут.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрушать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>

100			Комплексное развитие двигательных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, максимальной частотой в течение 10 секунд. Круговая тренировка. Спортивные игры до 15 минут.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; проходить тестирование.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность как выполнять метание мешочка с разбега; правила подвижных игр.</p>	<i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.
101			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: владеть навыком системного наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу</p>	<i>Отбирать и выполнять</i> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений

102			Техника эстафетного бега.	<p>Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м.</p> <p>Спортивные игры до 15 минут.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные: организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».</p>	<p><i>Раскрывать</i> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p>
-----	--	--	---------------------------	---	---	---

5. Оценочные материалы

Физическая культура: 5 – 9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя. Автор В.И. Лях

Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Физическая культура учебник. М.Я. Виленкий, И.М. Туревский и др

Физкультурное образование в инновационном пространстве общеобразовательных учреждений.

6. Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей

При разработке рабочей программы по предмету "Физическая культура" учитывались национальные, региональные и этнокультурные особенности.

В программе учитываются основные аспекты развития – исторический, культурный и аспект развития. Обучающиеся получают знания об основных спортивных событиях на территории России, ведущих спортсменах, спортивных сооружениях, инфраструктуре. Раскрывается концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и ведётся подготовка к сдаче норм, предусмотренных комплексом с учётом возрастных и половых особенностей.

Региональные особенности - это отличительные признаки региона, рассматриваемые в контексте природных, социально-экономических и национально-культурных особенностей.

Обучающиеся получают основные сведения о различных сторонах жизни нашего региона (Челябинской области) в прошлом и настоящем. Формируются представления о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях жизни на Южном Урале. Углубляются знания в основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области. Совершенствуются двигательные навыки, умения и технические действия по разделу «Лыжная подготовка». Значительно, по сравнению с начальной школой, усиливаются информационный, адаптивный и профориентационный аспекты содержания образования.

Этнокультурные особенности - это неповторимые свойства народа, проявляющиеся в самобытной культуре, психологическом складе и самосознании.

Южный Урал многонационален и является местом сложных этнокультурных процессов. Характерной особенностью населения Челябинской области является проживание на территории нашего региона малочисленных и самобытных этносов. В программе вопросу этнокультурного образования уделяется особое внимание, поскольку рассматривается как важнейшее средство сохранения межнационального мира, гармонизации межнациональных отношений, которые рассматриваются как существенный аспект национальной безопасности страны.

Национальные, региональные и этнокультурные особенности реализуются в объёме 137 часов. Контрольные уроки по тестированию физических способностей, согласно регионального стандарта (30 часов), уроки лыжной подготовки (90 часов) и теоретические уроки (17 часов). Теоретические уроки проводятся перед прохождением нового раздела программы. В процессе практических уроков включаются в занятие национальные подвижные игры, которые в свою очередь направлены на воспитание гармонично развитой, активной и коммуникабельной личности.

Уроки, реализующие национальные, региональные и этнокультурные особенности отмечены в годовом плане-графике прохождения учебного материала.