

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Кировской области

МКОУ ООШ д. Второй Ластик

Утверждено

Директор МКОУ ООШ д. Второй Ластик

\_\_\_\_\_ Янактаев А.В.

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 4659494)**

учебного предмета

«Физическая культура» для 8 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чирков Алексей Аркадьевич

учитель физической культуры

д. Второй Ластик 2022 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

*Цель* учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Задачи обучения:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 8 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и элементы единоборств). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8 классов получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростносиловых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т. д.);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### Общая характеристика предмета

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

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

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

*уроки с образовательно-познавательной направленностью* (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

*уроки с образовательно-обучающей направленностью*

(обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

*уроки с образовательно-тренировочной направленностью* (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

**Структура и содержание учебного предмета задаются** в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения о двигательных действиях и технической подготовке, двигательном умении и двигательном навыке, влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека, организации досуга средствами физической культуры, оценке техники движений, о причинах появления ошибок в технике движений и способах их предупреждения, о ведении дневника самонаблюдения и оценке эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

*Раздел «Способы двигательной деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий спортом. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладноориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика».
- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Спортивные игры».
- «Лыжная подготовка».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

#### Место предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 8 классе по 2 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 ч.

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

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

##### *Личностные результаты:*

- 1) в области познавательной культуры:
  - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
  - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) в области нравственной культуры:
  - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
  - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
  - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 3) в области трудовой культуры:
  - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
  - умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
  - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 4) в области эстетической культуры:
  - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
  - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
  - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- 5) в области коммуникативной культуры:
  - умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
  - умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- б) в области физической культуры:
  - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
  - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные результаты:*

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание предмета «Физическая культура»**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Физическая культура в современном обществе.

Измерение функциональных резервов организма.

Оказание доврачебной помощи.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

### Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### Раздел «Физическое совершенствование»

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

- Техника передвижений на лыжах.

- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

**Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы  
Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
гимнастика с основами акробатики	14
легкая атлетика	18
лыжная подготовка	14
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол,)	20
плавание	2
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

Тематическое планирование (68 ч на весь учебный год по 2 ч в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
<i>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека</i>		
Двигательные действия и техническая подготовка	Что такое двигательные действия и техническая подготовка	Раскрывать понятия <i>двигательные действия</i> и <i>техническая подготовка</i>
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	Характеризовать волевые, моральные или нравственные качества. Раскрывать основные моменты, позволяющие формировать положительные качества личности человека
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Гармония. История происхождения этого понятия. Гармоничное физическое развитие	Раскрывать понятие <i>гармония</i> . Объяснять основные моменты, позволяющие формировать физически гармонично развитого человека
Спортивная подготовка	Спортивная подготовка. Виды спортивной подготовки. Отличия физической, технической и психологической подготовки	Характеризовать различные виды спортивной подготовки. Объяснять основные моменты, позволяющие формировать понимание спортивной подготовки
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Адаптивная и лечебная физическая культура	Адаптивная физкультура. Лечебная физкультура. Отличия адаптивной и лечебной физкультуры	Раскрывать понятия <i>адаптивная</i> и <i>лечебная физическая культура</i> . Объяснять основные моменты, которые с ними связаны
Коррекция осанки и телосложения	Осанка. Коррекция осанки. Телосложение	Раскрывать понятия <i>осанка</i> , <i>телосложение</i> . Объяснять основные моменты, позволяющие формировать правильную осанку
Восстановительный массаж	Массаж. Отличие восстановительного массажа от других видов массажа	Раскрывать понятие <i>массаж</i> . Объяснять основные моменты, характеризующие восстановительный массаж
Измерение функциональных резервов организма	Функциональные резервы. Оценка функциональных резервов	Раскрывать понятие <i>функциональные резервы</i> . Знать формулы, по которым можно высчитать свои функциональные возможности



Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	Возраст 13-15 лет. Процессы, происходящие в организме в этот период времени. Влияние возрастных особенностей на развитие человека	Характеризовать возраст 13-15 лет. Объяснять изменения, происходящие в организме в этот период времени. Раскрывать понятие <i>типы людей</i> . Объяснять, чем отличается один тип от другого, что происходит в период полового созревания
Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Опорно-двигательный аппарат. Виды осанки. Роль опорно-двигательного аппарата в жизни человека	Раскрывать понятие <i>опорно-двигательный аппарат</i> . Объяснять основные моменты, связанные с ролью опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
Психические процессы в обучении двигательным действиям	Психические процессы. Виды психических процессов	Раскрывать понятия <i>психические процессы, внимание, ощущение, восприятие, память, мышление</i>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультм и нуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминутки; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
Физическое совершенствование (68 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
<i>Гимнастика с основами акробатики (14 ч)</i>		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полу шпагат	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши - согнув ноги, девушки — ноги врозь)	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно);	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их

Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши)	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (юноши); на разновысоких (девушки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<i>Легкая атлетика (18 ч)</i>		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; беге преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность	Описывать технику метания малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<i>Лыжная подготовка (14 ч)</i>		
Передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах различными ходами, в том числе одновременным одношажным и бесшажным ходами, коньковым ходом	Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Повороты и торможение на лыжах	Техника торможения «упором». Техника торможения «плугом». Техника поворота «упором»	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<i>Спортивные игры (20 ч)</i>		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека.	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника поворотов на месте и в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Техника штрафного броска. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника брос-	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приема мяча снизу и с перекатом на спине. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке. Техника	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях. Техника удара по катящемуся мячу. Техника ударов внутренней стороной стопы. Техника ударов подъемом. Техника ударов серединой лба	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Основные приемы игры	Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча в движении. Техника броска мяча согнутой рукой сбоку, снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку. Техника семиметрового штрафного броска. Персональная защита. Опека игрока с мячом	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры

Плавание (2 ч.)		
Освоение техники плавания	Совершенствование техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавающего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	Совершенствование двигательных способностей и выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
Знания	Повторение пройденного материала	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<i>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)</i>		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

***Контрольные тесты и упражнения\****

Упражнения	Оценки					
	Низкий	Юноши Средний	Высокий	Низкий	Девушки Средний	Высокий
Бег 100 м, с:						
13—14 лет	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
14-15 лет	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
Прыжок в длину с разбега, см:						
13-14 лет	310	370	410	260	310	360
14-15 лет	330	380	430	290	330	370
Прыжок в высоту с разбега, см:						
13-14 лет	105	120	130	95	105	115
14-15 лет	110	125	130	100	110	115
Бег на 3000 м (юноши); 2000 м (девушки), мин:						
13-14 лет	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
14—15 лет	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20





**Примерный учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)**

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Легкая атлетика									18		
Гимнастика									14		
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б)									20		
Лыжная подготовка									14		
Плавание									2		
Мониторинг	В процессе уроков										
ОФП	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
<b>ИТОГО</b>									<b>68</b>		

## Поурочное планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личные УУД
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Раздел 2. Легкая атлетика (8 ч)</b>										
1			Организапивно-методические требования на уроках физической культуры	Урок открятия нового знания	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения, личносно ориентированного обучения, информационно-коммуникационные	Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на рабочем месте? Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать при занятиях легкой атлетикой? Как развиваются скоростные качества? Для чего нужны специальные беговые упражнения?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	<p><i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию</p>	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой

2			Тестирование бега на 100 м	Урок развивающего контроля	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговым тестом? Как проводится тестирование бега на 100 м? Какие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проходить тестирование бега на 100 м; проводить беговую разминку; выполнять подводящие упражнения для бега на короткие дистанции	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
3			Бег на короткие дистанции	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, с самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую разминку в движении необходимо проводить перед беговыми упражнениями? Как выполняется техника старта с помощью стартовых колодок? Какова техника бега на короткие дистанции? Каковы правила проведения футбольного игрового упражнения?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; показывать технику бега на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; показывать технику низкого старта; проводить футбольное игровое упражнение	<i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований

4			Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, дифференцированного подхода в обучении, личносно ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку в движении необходимо проводить перед тестированием метания мяча на дальность с разбега? Как проводится тестирование метания мяча на дальность с разбега? Каковы правила бега на средние дистанции?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	<i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим; формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
5			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, дифференцированного подхода в обучении, личносно ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку на гибкость необходимо проводить перед бегом на 2000 и 3000 м? Как проводится тестирование по бегу на длинные дистанции? Как выполняется равномерный гладкий бег на заданную дистанцию? Какие футбольные подвижные игры существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить футбольные подвижные игры	<i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту <sup>7</sup> деятельности	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим; формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

6			Тестирование прыжка в длину с разбега	Урок развития волевого контроля	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, лично-ориентированного обучения, информационно-коммуникационные, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку необходимо проводить перед прыжками в длину с разбега? Какова техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «согнув ноги»? Как проходит тестирование прыжка в длину с разбега?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; разучивание техники равномерного бега; проведение тестирования прыжка в длину с разбега; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; проходить тестирование прыжка в длину с разбега	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p>	Формирование ответственного отношения к учению; умение властвовать культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
7			Броски малого мяча на точность	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую разминку с малыми мячами необходимо проводить перед упражнениями, связанными с метанием мяча на точность? Как выполняются различные варианты бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели? Какие игровые упражнения можно проводить с метанием малого мяча?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в цель; проведение тренировочных бросков в горизонтальные и вертикальные цели; выполнение игрового упражнения с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила выполнения игровых упражнений с малым мячом	<p><i>Познавательные:</i> проявлять индивидуальные способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату</p>	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой

8			Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Урок обще-методической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какую разминку с набивными мячами необходимо проводить перед прохождением легкоатлетической полосы препятствий? Какова техника преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом? Как следует проходить легкоатлетическую полосу препятствий?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с набивными мячами; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы препятствий; преодолевать препятствия наступанием и прыжковым бегом	<p><i>Познавательные:</i> добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p>	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха
---	--	--	--	---------------------------------------	--	---	--	--	--	--

Спортивные игры. Баскетбол (8 ч.)

9			Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какие инструкции по технике безопасности следует соблюдать на уроках физической культуры, посвященных спортивной игре «Баскетбол»? Как выполняется беговая разминка? Какова техника передвижений, поворотов, бросков мяча в баскетбольную корзину?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу; выполнять беговую разминку, передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p><i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
10			Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какую беговую разминку лучше использовать на уроке? Какие варианты ловли и бросков мяча в парах удобно использовать? Какие варианты бросков мяча в баскетбольную корзину применяются в баскетболе? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять беговую разминку; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия: ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно</p>	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр; умение управлять своими эмоциями

11			Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Урок обще-методологической направленности	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-сти ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какую разминку с гантелями лучше использовать на уроке? Какие варианты ловли и бросков мяча в парах удобно использовать? Какие варианты бросков мяча в баскетбольную корзину применяются в баскетболе? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»? Какую разминку с гантелями лучше	Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники различных передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
12			Баскетбол. Штрафные броски	Урок от-крытия нового знания	Здоровье-сбережения, педагогики со-трудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-сти ориентированного обучения, коллективно-го выполнения задания	Какую разминку с малыми мячами нужно проводить на уроке? Какова техника выполнения штрафных бросков в баскетболе? Какие варианты штрафных бросков в баскетболе используются? Каковы правила подвижной игры «Тридцать три»? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски различными способами; играть в подвижную игру «Тридцать три» и спортивную игру «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции: осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудни-



13			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Урок общедологической направленности	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какие разминочные упражнения с набивными мячами проводить на уроке? Какова техника вырывания мяча в баскетболе? Какова техника выбивания мяча? Каким образом нужно контролировать соперника на игровой площадке? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку' с набивными мячами; вырывать и выбивать мяч из рук партнера; контролировать действия соперника на игровом поле; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату'; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и игр; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
14			Баскетбол. Перехват мяча	Урок общедологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какие разминочные упражнения с набивными мячами проводить на уроке? Какова техника перехвата мяча в баскетболе? Какие варианты перехвата мяча существуют? Каковы правила учебной игры «Челнок»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники перехвата мяча: проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; перехватывать и накрывать мяч, контролировать действия противника; играть в учебную игру «Челнок»	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку' и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование ответственного отношения к учению; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр

15			Баскетбол. Нападение и защита	Урок обще-методологической направленности	Здоровье-сбережения. проблемного обучения. развивающего обучения. дифференцированного подхода в обучении, чностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какие разминочные упражнения с баскетбольным мячом в парах проводить на уроке? Какие действия необходимо совершать в защите и в нападении? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формированию нравственных чувств и нравственного поведения; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
16			Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Урок развивающего контроля	Здоровье-сбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Как проводится разминка с баскетбольным мячом? Какие баскетбольные упражнения входят в контрольный урок? Как проходит контрольный урок по теме «Баскетбол»? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»? Как подводятся итоги контрольного урока?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться разминаться с баскетбольным мячом: выполнять контрольные баскетбольные упражнения; играть в спортивную игру «Баскетбол»; подводить итоги контрольного урока	<i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)										
17			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на занятиях гимнастикой? Какую разминку нужно провести на гимнастических матах? Как выполняются акробатические элементы: кувырок вперед и назад, «мост», стойка на лопатках? Как проводится гимнастическая эстафета? Как выполняется упражнение на расслабление?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; научиться выполнять упражнение на расслабление	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах; развивающих скоростные и координационные качества. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
18			Длинный кувырок с разбега	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка на гимнастических матах? Как выполняется перестроение в две и три шеренги? Какова техника выполнения «моста», стойки на лопатках, кувырков вперед и назад? Какова техника выполнения длинного кувырка вперед с разбега? Как проводится гимнастическая эстафета?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувырков вперед и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на матах; выполнять длинный кувырок вперед с разбега; выполнять акробатические элементы: кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; перестраиваться в две и три шеренги	<i>Познавательные:</i> добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой

19			Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	Урок обще-методической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка на гимнастических матах? Какова техника выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь? Какова техника выполнения кувырка вперед с разбега? Каким образом выполняется вращение обруча?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращений обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; выполнять длинный кувырок вперед с разбега; развивать координационные качества с помощью упражнений с обручем	<p><i>Познавательные:</i> ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, доброжелательного отношения к окружающим
20			Стойка на голове и руках	Урок ре-флексии	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с гимнастическими обручами? Какова техника выполнения стойки на голове и руках? Какие способы лазанья по канату существуют? Как можно перевернуться из положения «мост»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с обручами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения стойки на голове и руках; разучивание техники выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене; совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций, техники лазанья по канату; проектирование способов выполнения	Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять стойку на голове и руках; лазать по канату; переворачиваться из положения «мост»; составлять акробатическую комбинацию	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель</p>	Формирование ответственного отношения к учению; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

21		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Урок общедологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Какие бывают упражнения на гимнастическом бревне и перекладине? Какова техника выполнения стойки на голове и руках?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической палкой, проверка выполнения домашнего задания; разучивание упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; повторение техники выполнения стойки на голове и руках; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; стоять на голове и руках	<p><i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель</p>	Развитие умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
22		Подъем переворотом на невысокой перекладине	Урок общедологической направленности	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Какие бывают упражнения на гимнастическом бревне и перекладине? Какова техника выполнения упражнения перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках? Какова техника подъема переворотом на невысокой перекладине?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъема переворотом на невысокой перекладине; повторение правил составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; разучивание упражнения перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять сложно-координационное упражнение: переход из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках; выполнять подъем переворотом на невысокой перекладине	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности

23		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Урок общедологической направленности	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Каковы правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине? Какие элементы входят в гимнастические комбинации? Какова техника выполнения подъема разгибом на перекладине?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); подготовка комбинации на гимнастическом бревне (девушки); проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять подъем разгибом на перекладине	<i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
24		Упражнения на брусьях	Урок общедологической направленности	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с набивными мячами? Какие упражнения на брусьях можно выполнять? Какова техника выполнения подъема переворотом и подъема разгибом? Какова техника прохождения гимнастической эстафеты?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения упражнения на брусьях; совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на брусьях; выполнять подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине; участвовать в гимнастической эстафете	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение видов деятельности и формы сотрудничества	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

25			Комбинации на брусках	Урок общедологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка со скакалками? Какие упражнения на брусках можно применить в комбинации? Как составляются комбинации на брусках? Какова техника прохождения гимнастической эстафеты? Какие упражнения подбираются для ОФП?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; составление комбинаций на брусках; выполнение упражнений на брусках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнений ОФП; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку со скакалками; выполнять упражнения на брусках; составлять комбинацию на брусках; участвовать в гимнастической эстафете; выполнять упражнения ОФП	<p><i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	Развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
26			Контрольный урок по теме «Брусья»	Урок развития контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку с гимнастическими палками следует проводить перед контрольным выполнением упражнений на брусках? Как выполняются контрольные комбинации на брусках? Как подводятся итоги контрольного урока по теме «Брусья»?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных комбинаций на брусках; осуществление контроля и самоконтроля во время выполнения контрольных упражнений и комбинаций на брусках; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять контрольные комбинации на брусках; подводить итоги контрольного урока; участвовать в гимнастической эстафете	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; делать обобщения, выводы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя, товарищей; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операциональный опыт (учебных знаний и умений); адекватно понимать оценку взрослого и сверстника</p>	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, доброжелательного отношения к окружающим; формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

27			Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги	Урок общедологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какую разминку на месте следует проводить перед опорными прыжками? Какова техника выполнения опорного прыжка ноги врозь? Какова техника выполнения опорного прыжка согнув ноги? Какими способами можно лазать по гимнастической стенке? Каковы правила проведения игрового упражнения «Позвони в колокольчик»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники опорных прыжков ноги врозь и согнув ноги; повторение техники лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при прыжках; выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь и согнув ноги; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	<i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
28			Опорный прыжок боком с поворотом	Урок от крытия нового знания	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какую разминку в движении следует проводить перед опорными прыжками? Какова техника выполнения опорного прыжка ноги врозь? Какова техника выполнения опорного прыжка согнув ноги? Какова техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом? Какими способами можно лазать по гимнастической стенке? Каковы правила проведения игрового упражнения «Позвони в колокольчик»?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 90°; совершенствование техники выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку в движении; научиться правильно координировать свое тело при опорных прыжках; выполнять прыжок через гимнастического козла боком с поворотом, ноги врозь и согнув ноги; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни



29			Опорный прыжок	Урок рефлексии	Здоровье - сбережения, проблемного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, личносно ориентированного обучения,самоанализа и коррекции действий	Какую разминку со скакалками следует проводить перед опорными прыжками? Какова техника выполнения опорного прыжка боком, ноги врозь и согнув ноги? Как выполняется лазанье по канату? Как организуется гимнастическая полоса препятствий?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки со скакалками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения опорных прыжков; прохождение гимнастической полосы препятствий; повторение техники лазанья по канату; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку со скакалками; научиться выполнять различные варианты опорных прыжков; проходить гимнастическую полосу препятствий	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры
30			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку с гимнастическими скакалками нужно проводить перед опорными прыжками? Как проводится контрольный урок по теме «Опорный прыжок»? Как выполняются опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь и боком с поворотом? Как подводятся итоги контрольного урока? Какие осложнения для опорного прыжка существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных опорных прыжков; подведение итогов; выполнение усложненных вариантов опорных прыжков; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять контрольные опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь и боком с поворотом; подводить итоги контрольного урока; выполнять усложненные варианты опорных прыжков	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно- познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Формирование ответственного отношения к учению; умение управлять своими эмоциями; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование нравственных чувств и нравственного поведения
Лыжная подготовка (14 ч.)										

31			Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой . Попеременный двухшажных ход	Урока открытия нового знания	Здоровье - сбережения, проблемного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, личносно ориентированного обучения,самоанализа и коррекции действий	Какие инструкции по технике безопасности следует соблюдать на занятиях лыжной подготовкой? Какую спортивную форму следует надевать и какое лыжное снаряжение использовать на уроках лыжной подготовки? Какова техника выполнения попеременного двухшажного хода? Каковы правила проведения подвижной игры «Догони впереди идущего?»	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д) повторение инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; проверка выполнения домашнего задания;повторение техники выполнения попеременного двухшажного хода; выполнение игрового упражнения « Догони впереди идущего»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение; передвигаться попеременным двухшажным ходом; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впередиидущего»	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания: получать информацию от учителя и из учебников. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;сохранять заданную цель	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
32			Одновременный бесшажных ход	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий, дифференцированного подхода в обучении, личносно- ориентированного обучения	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки?какова техника передвижения попеременным двухшажным ходом?Какова техника передвижения одновременным бесшажным ходом?Каковы правила подвижной игры «Догони впереди идущего?»	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки на лыжах; ; проверка выполнения домашнего задания;повторение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; выполнение игрового упражнения « Догони впереди идущего»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в подвижную игру «Догони впереди идущего», научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной деятельности на основе уважительного отношения к окружающим

33			Одновременный ход (скоростной вариант)	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какова техника передвижения одновременным одношажным ходом? Какова техника передвижения одновременным бесшажным ходом? Как выполняется стартовое ускорение с помощью одношажного одношажного хода? Каким образом	Формирование у учащихся способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучивание техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; выполнять ускорение с помощью одновременного одношажного хода; переходить с одного хода на другой; играть в подвижную игру «Накаты»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе
34			Чередование лыжных ходов	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какова техника передвижения одновременным одношажным ходом? Как выполняется стартовое ускорение с помощью одношажного одношажного хода? Каким образом нужно переходить с одного лыжного хода на другой? Каковы правила	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; выполнять ускорение с помощью одновременного одношажного хода; переходить с одного хода на другой; играть в подвижную игру «Накаты»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе

35		Чередование лыжных ходов	Урок обще-методологической направленности	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-сти ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Как выполняется старт с ускорением с помощью одновременного одношажного хода? Каким образом нужно переходить с одного лыжного хода на другой? Каковы правила проведения подвижной игры на лыжах «Накаты»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание новых вариантов перехода с одного лыжного хода на другой; повторение изученных вариантов лыжных ходов; совершенствование техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разми-наться на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попере-нный двухшажный и одновременный одношажный; выполнять уско-рение с помощью одновременного одношажного хода; переходить с одного хода на другой; играть в подвижную игру «Накаты»	<i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить. <i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель	Формирование нрав-ственных чувств и нравственного по-ведения, осознанного и ответственного отно-шения к собственным поступкам; формирова-ние коммуникативной компетентности в об-щении и сотрудни-честве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной дея-тельности
36		Коньковый ход на лыжах	Урок от кры нового знания	Здоровье-сбережения, информационно-комму-никационные, педагогики со-трудничества, дифференци-рованного под-хода в обучении. лично-сти ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах с лыж-ными палками следует применять для разминки? Как выполняется коньковый ход на лыжах? Каким образом нужно переходить с одного лыжного хода на друг ой? Как нужно распределять свои силы по дистанции 1,5 км?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.); повторение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разми-наться на лыжах с лыжными пал-ками; передви-гаться на лыжах, используя раз-личные лыжные ходы: попере-нный двухшажный, одновременный одношажный, коньковый; пере-ходить с одного хода на другой; проходить задан-ную дистанцию	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мыс-ли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего наущения, свою способность к преодолению пре-пятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование осознанного и ответственного отношения к соб-ственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физиче-ских нагрузок и от-дыха; формирование нравственных чувств и нравственного пове-дения; формирование ответственного отно-шения к учению

37			Коньковый ход на лыжах	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Как выполняется коньковый ход на лыжах? Каким образом нужно переходить с одного лыжного хода на другой? Как нужно распределять свои силы по дистанции 1,5 км?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно- контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники конькового хода: совершенствование техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, коньковый; переходить с одного хода на другой; проходить заданную дистанцию	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; выполнять учебнопознавательные действия. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; формирование нравственных чувств и нравственного поведения
38			Подъемы на склон и спуски со склона	Урок общепедагогической направленности	Здоровье -сбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какие варианты подъемов на склон и спусков со склона существуют? Какова техника подъемов на склон и спусков с них? Какова техника конькового хода и торможения «плугом»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование техники конькового хода; разучивание техники торможения «плугом»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; подниматься на склон и спускаться со склона; передвигаться коньковым ходом; понимать технику выполнения упражнений на лыжах	<i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнять; высказывать предположения, делать обобщения. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

39			Подъемы на склон и спуски со склона	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какие варианты подъемов на склон и спусков со склона существуют? Какова техника подъемов на склон и спусков с них? Какова техника конькового хода и торможения «плугом»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъемов на склон и спуска со склона, техники конькового хода: повторение техники торможения «плугом»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; подниматься на склон и спускаться со склона; передвигаться коньковым ходом; понимать технику выполнения упражнений на лыжах	<i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнять; высказывать предположения, делать обобщения. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; оказывать носильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; формирование ответственного отношения к учению
40			Торможение боковым соскальзыванием	Урок общеметодической направленности	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Какие варианты подъемов на склон и спусков со склона существуют? Какова техника торможения боковым скольжением? Каковы правила подвижной игры на лыжах «Затормози в квадрате»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; разучивание техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; понимать технику выполнения торможения боковым скольжением: играть в подвижную игру «Затормози в квадрате»	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр

41			Торможение боковым соскальзыванием	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Какие варианты подъемов на склон и спусков со склона существуют? Какова техника торможения боковым скольжением? Каковы правила подвижной игры на лыжах «Затормози в квадрате»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъемов на склон и спуска со склона; повторение техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; подниматься на склон и спускаться со склона; понимать технику выполнения торможения боковым скольжением; играть в подвижную игру «Затормози в квадрате»	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
42			Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	Урок общепедогогической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода направленности	Как подбираются упражнения для разминки на лыжах? Как правильно преодолеть дистанцию 2,5 км на лыжах? Какова техника подъемов на склон и спусков с них? Какие варианты лыжных ходов существуют?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 2,5 км на лыжах; совершенствование техники подъемов на склоны и спуска со склонов; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; преодолевать дистанцию в 2,5 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; кататься со склона	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

43			Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как подбираются упражнения для разминки на лыжах? Как правильно преодолевать дистанцию 3 км на лыжах? Какова техника подъемов на склон и спусков с них? Какие варианты лыжных ходов существуют?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение ; дистанции 3 км на лыжах; совершенствование техники подъемов на склон и спусков со склона; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; преодолевать дистанцию в 3 км. правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; кататься со склона	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; сохранять заданную цель</p>	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
44			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Урок развития конроля	Здоровье-сбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Как проводится разминка на лыжах? Каким образом проходит контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»? Как выполняются контрольные упражнения на лыжах? Какова техника передвижения на лыжах различными ходами? Какова техника подъемов на склон и спусков с них на лыжах?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: проведение разминки на лыжах; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: различных лыжных ходов, спусков, подъемов и торможений	Научиться подбирать разминочные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять все заданные упражнения на лыжах; правильно координировать свои действия; подводить итоги контрольного урока	<p><i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p>	Формирование ответственного отношения к учению; умение управлять своими эмоциями; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование нравственных чувств и нравственного поведения
Спортивные игры. Волейбол. (8 ч.)										



45			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения. проблемного обучения. информационно-коммуникационные, дифференцированный подход в обучении, личностно ориентированное обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка с волейбольным мячом? Какова техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть и понимать правила спортивной игры «Волейбол»	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
46			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка с волейбольным мячом? Какова техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах? Какова техника передач мяча двумя руками сверху в прыжке и назад? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками 1 в парах; передачи мяча двумя руками 1 сверху в прыжке и назад; проведение 1 спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками и в парах; выполнять передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; играть в спортивную игру «Волейбол»	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

47			Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Урок общепедогогической направленности	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка с волейбольным мячом в парах? Как выполняются передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад? Как выполняются передачи и прием мяча снизу? Какова техника нижней прямой подачи мяча? Какова техника боковой подачи мяча? Каковы правила проведения подвижной игры «Точная подача»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приема и передач мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи мяча; проведение подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах в прыжке, снизу и назад, выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности
48			Волейбол. Прямой нападающий удар	Урок общепедогогической направленности	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения входят в разминку с набивными мячами? Какова техника выполнения прямого нападающего удара? Какие варианты приема и передачи волейбольного мяча существуют? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар; разнообразные приемы и подачи волейбольного мяча; играть в спортивную игру «Волейбол»	<i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование

49		Волейбол. Прямой нападающий удар	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения. дифференцированный подход в обучении, личностно ориентированного обучения. самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения входят в разминку с набивными мячами? Какова техника выполнения прямого нападающего удара? Какие варианты приема и передачи волейбольного мяча существуют? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прямого нападающего удара, техники приема и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар; разнообразные приемы и подачи волейбольного мяча; играть в спортивную игру «Волейбол»	<p><i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
50		Отбивание мяча кулаком через сетку	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения с волейбольным мячом проводятся для разминки? Какова техника отбивания мяча кулаком через сетку? Какова техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники отбивания мяча кулаком через сетку, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»: проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять прием мяча сверху с перекатом на спине; играть в спортивную игру «Волейбол»	<p><i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату</p>	Формирование ответственного отношения к учению; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного отношения к окружающим

51		Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам	Урок общепедогогической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка с гимнастическими скакалками? Как выполняются подачи мяча в волейболе? Какие тактические действия можно использовать, участвуя в спортивной игре «Волейбол»? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подач; повторение тактических действий во время проведения спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с гимнастическими скакалками; выполнять подачи мяча через волейбольную сетку; действовать тактически и играть в спортивную игру «Волейбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной учебно-исследовательской деятельности	
52		Контрольный урок по теме «Волейбол»	Урок развития навыков контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Как проводится разминка с волейбольным мячом? Какие волейбольные упражнения входят в контрольный урок? Как проходит контрольный урок по теме «Волейбол»? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»? Как подводятся итоги контрольного урока?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с волейбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «Волейбол»	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять контрольные волейбольные упражнения; играть в спортивную игру «Волейбол»; подводить итоги контрольного урока	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель	Формирование ответственного отношения к учению; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности	
Легкая атлетика (10 ч.)										

53			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Урок общедологической направленности	Здоровье-сбережения, лично-ориентированного обучения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Какую разминку на месте необходимо проводить на уроке, посвященном прыжкам в высоту? Как выполняется прыжок в высоту способом «перешагивание»? Как проводится подвижная игра «Салки и мяч»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание»; проводить подвижную игру «Салки и мяч»	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p>	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
54			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Урок общедологической направленности	Здоровье-сбережения, лично-ориентированного обучения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Какую разминку на месте необходимо проводить на уроке, посвященном прыжкам в высоту? Как выполняется прыжок в высоту способом «перешагивание»? Как проводится подвижная игра «Салки и мяч»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат; вносить изменения в свои действия для улучшения результата; проводить подвижную игру «Салки и мяч»	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p>	Формирование ответственного отношения к учению; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой

55			Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Урок рефлексии и раз-вещающего контроля	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую разминку на месте необходимо проводить на уроке, посвященном прыжкам в высоту? Как выполняется прыжок в высоту способом «перешагивание»? Как проходит тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»? Как проводится подвижная игра «Салки и мяч»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту' способом «перешагивание» на результат; внести изменения в свои действия для улучшения результата; проводить подвижную игру «Салки и мяч»	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
56			Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку следует проводить перед упражнениями на выносливость? Какие специальные беговые упражнения существуют? Что такое кроссовая подготовка? Как правильно распределять силы по дистанции? Каковы правила проведения беговой эстафеты?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно- контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение специальных беговых упражнений; проведение беговой эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный бег на среднюю дистанцию; рассчитывать свои силы на дистанции; проводить беговую эстафету	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

57			Тестирование бега на 100 м	Урок развития волевого контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговым тестом? Как проводится тестирование бега на 100 м? Какие беговые эстафеты существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 100 м; оценка уровня развития скоростных и координационных способностей; проведение беговой эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега на 100 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговую разминку и эстафеты	<i>Познавательные:</i> ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять итоговый контроль	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
58			Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку в движении необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как выполняется равномерный гладкий бег на 1500 м? Как проводятся футбольные подвижные игры?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 1500 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный бег на 1500 м; рассчитывать свои силы на дистанции; проводить футбольные подвижные игры	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

59			Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку в движении необходимо проводить перед тестированием метания мяча на дальность с разбега? Как проводится тестирование метания мяча на дальность с разбега? Каковы правила бега на длинные дистанции?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на длинные дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на длинную дистанцию; проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега; знать правила бега на длинные дистанции	<i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
60			Тестирование прыжка в длину с разбега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку необходимо проводить перед прыжками в длину с разбега? Какова техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»? Как проходит тестирование прыжка в длину с разбега?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения равномерного бега; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; тестирование прыжка в длину с разбега; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; проходить тестирование прыжка в длину с разбега	<i>Познавательные:</i> ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы. <i>Коммуникативные:</i> понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам



61			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку на гибкость необходимо проводить перед бегом на 2000 и 3000 м? Как проводится тестирование бега на средние и длинные дистанции? Как выполняется равномерный гладкий бег на заданную дистанцию? Какие футбольные подвижные игры существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега: проведение забега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный гладкий бег на заданное расстояние; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить футбольные подвижные игры	<i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду
62			Эстафетный бег	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий	Как проводится беговая разминка? Какова техника эстафетного бега? Как проходить легкоатлетическую полосу препятствий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Научиться проводить беговую разминку; знать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участвовать в эстафетах	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Спортивные игры. Мини-футбол (4 ч.)										

63			Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий. кол лективного выполнения задания	Какую разминку необходимо проводить с футбольным мячом? Какие инструкции следует соблюдать на уроках при проведении подвижных и спортивных игр? Какова техника удара по мячу внутренней стороной стопы? Какова техника ведения мяча ногами? Как проводятся игровые упражнения с ведением мяча?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; проведение инструктажа по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр; разучивание техники удара по мячу внутренней стороной стопы, ведения мяча ногами; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры, посвященных подвижным и спортивным играм; выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча ногами; развивать внимательность и координационные качества с помощью игровых упражнений	<i>Познавательные:</i> выполнять учебнопознавательные действия; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
64			Удары по мячу подъемом ноги	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Какую разминку необходимо проводить с футбольным мячом? Какими способами можно выполнять ведение мяча? Какова техника удара по мячу внутренней стороной стопы? Какова техника ведения мяча ногами? Как выполняются удары по мячу подъемом ноги? Как проводится спортивная игра «Мини-футбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники удара по мячу подъемом ноги; совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы, техники ведения мяча; проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; выполнять ведение мяча ногами; удары по мячу внутренней стороной стопы и подъемом ноги; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

65			Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	Урок общедологической направленности	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какую разминку необходимо проводить с футбольным мячом? Как выполняются удары по мячу подъемом ноги (серединой, внешней частью и внутренней)? Как выполняются удары по катящемуся мячу? Как проводится спортивная игра «Мини-футбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники удара по мячу подъемом ноги (внутренней и внешней стороной). техники удара по катящемуся мячу; проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; выполнять удары по мячу средней, внешней и внутренней частью подъема стопы; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
66			Контрольный урок по теме «Футбол»	Урок развивающего контроля	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какую разминку с футбольным мячом необходимо провести перед контрольным уроком по теме «Футбол»? Какова техника удара по мячу серединой лба? Как проводится вбрасывание мяча из-за боковой? Как проходит контрольный урок по теме «Футбол»?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных упражнений; проведение спортивной игры «Футбол»; подведение итогов четверти; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять задания контрольного урока по теме «Футбол»: проводить разминку с футбольным мячом; вбрасывать мяч из-за боковой; выполнять удары по мячу серединой лба; играть в спортивную игру «Футбол», соблюдая все правила	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

Плавание (2 ч.)										
67			Совершенствован ие навыков плавания	Урок обще- мето- доло- гиче- ской на- прав- лен- ности	Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, лично сти ориентирован- ного обучения, самоанализа и коррекции действий. кол лективного выполнения задания	Какие инструкции по технике безопасности не- обходимо соблюдать при занятиях по плаванию?Какие плавательные упражнения применяют для развития соответствующих физических способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): первичный инструктаж по технике безопасности на уроках по плаванию; разучивание плавательные упражнений; развитие физических качеств; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблю- дать инструкции по технике без- опасности на уро- ках физической культуры; выпол- нять специальные плавательные упражнения; развивать физических каче- ства; развивать выносливость мощью специальных упражнений	<i>Познавательные:</i> осознать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую инфор- мацию	Формирование поло- жительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков со- трудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий фи- зической культурой
68			Совершенствован ие навыков плавания	Урок обще- мето- доло- гиче- ской на- прав- лен- ности	Здоровьесбе- режения, диф- ференцирован- ного подхода в обучении, лично сти ориентирован- ного обучения, самоанализа и коррекции действий. кол лективного выполнения задания	Какие инструкции по технике безопасности не- обходимо соблюдать при занятиях по плаванию?Какие плавательные упражнения применяют для развития соответствующих физических способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): первичный инструктаж по технике безопасности на уроках по плаванию; разучивание плавательные упражнений; развитие физических качеств; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблю- дать инструкции по технике без- опасности на уро- ках физической культуры; выпол- нять специальные плавательные упражнения; развивать физических каче- ства; развивать выносливость мощью специальных упражнений	<i>Познавательные:</i> осознать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую инфор- мацию	Формирование поло- жительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков со- трудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий фи- зической культурой

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

*Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):*

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

*Демонстрационные печатные материалы:*

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

*Технические средства и экранно-звуковые пособия:*

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);

- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1,2,3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноски мячей;

- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мишени горизонтальные и вертикальные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации