

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНО-ЛИСИЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено Руководитель МО <u>Маслова / Маслова /</u> Протокол № <u>5</u> от « <u>20</u> » <u>06</u> 20 <u>19</u> г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ» <u>Лаптева С.И.</u> /Лаптева С.И./ « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.	Утверждаю Директор МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ» /Галайко И.Н./ Приказ № <u>133</u> от « <u>22</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5 -9 класса

базовый уровень

срок освоения 5 лет

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

2019 год

Планируемые результаты учебного предмета физическая культура

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч.

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично- стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

« умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

« формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и левиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями,

доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, являясь необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеповелевающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно- ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. **Общефизическая подготовка.**

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций:

«Физическая культура. 5—7 классы» под общ. ред.

М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2013).

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса

На материале спортивных игр

На развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания мяча в цель различными мячами; упр.на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном темпе.

На развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п. ведение мяча в различных стойках, подвижные игры, эстафеты.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упр. акробатические, с партнёром, с предметами.

Развитие координации: ОРУ без предметов и с предметами; эстафеты и игры с использованием гимнастических упр. и инвентаря

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице; подтягивания; упр на пресс; упр. в висах и упорах.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: варианты челночного бега, бега с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, метания в цель, на дальность.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие скоростно- силовых способностей: прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность из различных и.п.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты.

На материале лыжной подготовки

Развитие скоростно- силовых способностей: прыжки и многоскоки; беговые упр.

Развитие выносливости: кросс до 1 км..

Развитие силовых способностей: упр. в парах; круговая тренировка.

Уровень развития физической культуры учащихся 5 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

Знать и иметь представление:

- о влиянии возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
- основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять основные движения и комплексы физических упражнений, учитывая возрастно- половые особенности;
- определять массу (веса), длину тела, окружность грудной клетки и других антропометрических показаний;
- контролировать физические нагрузки при выполнении упр. на выносливость, скорость, силу и координацию;
- контролировать уровень своей физической подготовленности.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	10.6	10.8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
Силовые	Подтягивание(м)/ сгибание рук в висе лёжа (д), (кол-во раз)	4	10
Выносливость	Бег 2 000м	Без учёта времени	
Координация	Челночный бег 3x10м, с	9.0	9.5

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс

<u>30м</u>	6.3	6.1-5.5	5.0	6,4	5.7 – 6.3	5.1
<u>3 x 10м</u>	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
<u>Прыж с места(см)</u>	140	160-180	195	130	150-175	185
<u>Подтяг</u>	3	4	6	8	10	14
<u>60м</u>	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
<u>Прыж с разбега</u>	2м60см	2м61см- 3м39см	3м40см	2м20см	2м21см- 2м99см	3м00см
<u>Метание мяча</u>	20	21-33м	34м	14	15-20м	21м
<u>Прыж в высоту</u>	85см	90-1м00см	1м05см	80см	85-95см	1м00см
<u>Бег 1000м</u>	6.46	6.45-4.46	4.45	7.21	7.20-5.21	5.20
<u>Нижняя подача</u>	2	3	4	1	2	3
<u>Прыж через скак. 1мин</u>	70	71-89	90	90	91-109	110
<u>Наклон вперёд из положения сидя,см</u>	2и менее	6-8	10 более	4 и менее	8-10	15 и более
<u>Приём снп перед собой</u>	8	9	10	6	7	8
<u>передача сверху</u>	6	8	10	4	6	8

Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса

На материале спортивных игр

На развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания мяча в цель различными мячами; упр.на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном темпе.

На развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 15мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках; подвижные игры, эстафеты.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упр. акробатические, с партнёром, с предметами.

Развитие координации: ОРУ без предметов и с предметами; эстафеты и игры с использованием гимнастических упр. и инвентаря

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице; подтягивания; упр на пресс; упр. в висах и упорах

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: варианты челночного бега, бега с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, метания в цель, на дальность.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие скоростно- силовых способностей: прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность из различных и.п.

Развитие выносливости: кросс до 17 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты.

На материале лыжной подготовки

Развитие скоростно- силовых способностей: прыжки и многоскоки; беговые упр.

Развитие выносливости: лыжный кросс до 2 км.

Развитие силовых способностей: упр. в парах; круговая тренировка.

Уровень развития физической культуры учащихся 6 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

Знать и иметь представление:

- правила поведения и техники безопасности на уроках;
- упражнения для развития физических способностей;
- комплексы упр, предназначенные для подготовки мышц. Связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
- основы индивидуального контроля за состоянием организма;
- основные правила соревнований по баскетболу, волейболу и футболу.

Уметь:

- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- в равномерном беге бежать 15 мин;
- выполнять приёмы страховки, самостраховки и оказания первой помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упр;
- принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
- демонстрировать жесты баскетбольного и волейбольного арбитров;
- проводить подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	10.4	10.6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
Силовые	Подтягивание(м)/ сгибание рук в висе лёжа (д), (кол-во раз)	5	15
Выносливость	Бег 1 500м	7.50	8.20
Координация	Челночный бег 3х10м, с	9.0	9.4

Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	6.0	5.8 – 5.4	4.9	6,3	6.2 – 5.5	5.0
<u>3 x 10м</u>	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.6.-9.1	8.8

<u>Прыж с места(см)</u>	145	165-180	200	135	155-175	190
<u>Подтяг</u>	4	5-6	7	9	15	17
<u>60м</u>	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
<u>Прыж с разбега</u>	2м70см	2м71см-3м59см	3м60см	2м30см	2м31см-3м19см	3м20см
<u>Метание мяча</u>	22	23-35м	36м	15	16-22м	23м
<u>Прыж в высоту</u>	95см	1м00см-1м10см	1м15см	85см	90см-1м00см	1м05см
<u>Бег 1000м</u>	6.31	6.30-4.31	4.30	7.11	7.10-5.11	5.10
<u>Бег 1 500м</u>	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
<u>Нижняя подача</u>	3	4	5	2	3	4
<u>Прыж через скак. 1мин</u>	84	85-99	100	95	96-114	115
<u>Наклон вперед из положения сидя,см</u>	2и менее	6-8	10 более	5 и менее	9-11	16 и более
<u>Приём снп перед собой</u>	9	10	11	7	8	9
<u>передача сверху</u>	8	10	12	6	8	10

Уровень развития физической культуры учащихся 7 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

Знать и иметь представление:

- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной технике в беге, прыжках, метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упр, высокого и низкого старта, при беге на дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырёх шагов;
- упр., направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значения для укрепления здоровья;

- наименование разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники в пионерболe, волейболе, футболе.

Уметь:

- с максимальной скоростью пробегать 30м и 60м из положения низкого старта;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперёд-вниз-назад»;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики;
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения в баскетболе;
- выполнять нижнюю прямую подачу через сетку в определённые зоны волейбольной площадки.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	10.2	10.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
Силовые	Подтягивание(м)/ сгибание рук в висе лёжа (д), (кол-во раз)	6	16
Выносливость	Бег 1 500м	7.30	8.00
Координация	Челночный бег 3х10м, с	8.8	9.3

Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
<u>3 x 10м</u>	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
<u>Прыж с места(см)</u>	150	170-190	205	140	160-180	200

<u>Подтяг</u>	5	6	8	11	15-17	18
<u>60м</u>	11.0	10.2	9.4	11.0	10.4	9.8
<u>Прыж с разбега</u>	2м90см	2м91см-3м79см	3м80см	2м40см	2м41см-3м29см	3м30см
<u>Метание мяча</u>	25	26-38м	39м	17	18-25м	26м
<u>Прыж в высоту</u>	1м00см	1м05см-1м15см	1м20см	90см	95см-1м05см	1м10см
<u>Бег 1000м</u>	6.16	6.15-4.21	4.20	7.01	7.00-5.05	5.04
<u>Бег 1 500м</u>	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	8.30
<u>Нижняя подача</u>	4	5	6	3	4	5
<u>Прыж через скак. 1 мин</u>	90	95-104	105	104	105-119	120
<u>Наклон вперёд из положения сидя, см</u>	2и менее	5-7	9 более	6 и менее	10-12	18 и более
<u>Приём снп перед собой</u>	10	11	12	8	9	10
<u>передача сверху</u>	10	12	14	8	10	12

Уровень развития физической культуры учащихся 8 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

Знать и иметь представление:

- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной технике в беге, прыжках, метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упр, высокого и низкого старта, при беге на дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырёх шагов;
- упр., направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значении для укрепления здоровья;

- наименование разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники

в пионербол, волейболе.

Уметь:

- с максимальной скоростью пробегать 30м и 60м из положения низкого старта;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперёд-вниз-назад»;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики;
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения в баскетболе;
- правильно выполнять штрафной бросок;
- выполнять нижнюю прямую подачу через сетку в определённые зоны волейбольной площадки.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	9.5	10.3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175	160
Силовые	Подтягивание(м)/ поднимание туловища за 1мин(д), (кол-во раз)	7	15
Выносливость	Бег 2 000м	9.50	11.20
Координация	Челночный бег 3x10м, с	8.5	9.1

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	5.8	5.5 – 5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
<u>3 x 10м</u>	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-8.9	8.6
<u>Прыж с места(см)</u>	160	180-195	210	145	160-180	200
<u>Подтяг</u>	6	7	8	6	10	15
<u>60м</u>	10.5	9.7	8.8	10.7	10.2	9.7

<u>Прыж с разбега</u>	3м10см	3м60см	4м00см	2м60см	3м10см	3м50см
<u>Метание мяча</u>	28м	35м	40м	18м	22м	27м
<u>Прыж в высоту</u>	1м05см	1м15см	1м25см	95см	1м05см	1м15см
<u>Бег 1000м</u>	6.00	5.59-4.11	4.10	6.50	6.49-4.51	4.50
<u>Бег 2 000м</u>	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00
<u>Нижняя подача</u>	5	6	7	4	5	6
<u>Прыж через скак. 1 мин</u>	100	101-109	110	110	111-124	125
<u>Наклон вперед из положения сидя, см</u>	3и менее	7-9	11 более	7и менее	12-14	20 и более
<u>Приём снп перед собой</u>	11	12	13	9	10	11
<u>передача сверху</u>	12	14	16	10	12	14
<u>Бросок в корзину</u>	3	4	5	2	3	4

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу (9 класс)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать

- основы истории развития физ.культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физ.качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физ.упр. с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физ.упр. общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физ. Развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физ.культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физ. Качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физ.культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физ.упр. с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физ.упр.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физ.упр., поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физ.упр., добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физ. кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физ.упр., оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физ. культурой.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	9.2	10.2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
Силовые	Подтягивание(м)/ поднятие туловища за 1 мин(д), (кол-во раз)	9	18
Выносливость	Бег 2 000м	8.50	10.20

Координация	Челночный бег 3х10м, с	8.0	8.8
-------------	------------------------	-----	-----

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и разбега (10-12м) с использование четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в цель с 10-15м, метать с места по движущейся цели с 10-12м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на брусьях; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене(девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физ.способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упр. на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упр.

Способы спортивной деятельностиб участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физ.упр: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
<u>3 х 10м</u>	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
<u>Прыж с места(см)</u>	175	190-205	220	155	165-185	205
<u>Подтяг</u>	7	8	10	15	20	25
<u>60м</u>	10.0	9.2	8.4	10.4	10.0	9.4
<u>Прыж с разбега</u>	3м30см	3м80см	4м30см	2м90см	3м30см	3м70см

<u>Метание мяча</u>	31м	40м	45м	18м	23м	28м
<u>Прыж в высоту</u>	1м10см	1м20см	1м30см	1м00см	1м10см	1м15см
<u>Бег 1000м</u>	5.45	5.44-4.01	4.00	6.40	6.39-4.41	4.40
<u>Бег 2 000м</u>	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20
<u>Нижняя подача</u>	6	7	8	5	6	7
<u>Прыж через скак. 1мин</u>	105	106-114	115	115	116-129	130
<u>Наклон вперёд из положения сидя,см</u>	4и менее	8-10	12 более	7и менее	12-14	20 и более
<u>Приём снп перед собой</u>	12	13	14	10	11	12
<u>Передача сверху</u>	14	16	18	12	14	16
<u>Бросок в корзину</u>	4	5	6	3	4	5
<u>Верхняя подача</u>	3	5	7	2	4	6

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНО-ЛИСИЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено Руководитель МО _____ / _____ / Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ » _____/Лаптева С.И../ «__» _____ 20__ г.	Утверждаю Директор МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ » _____/Галайко И.Н../ Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.
---	--	---

Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе по физической культуре
для обучающихся 5 класса
учителя физической культуры
Коваленко Ивана Васильевича

2019 – 2020 учебный год

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Характеристика основной деятельности учащихся			дата	
			Предметные	Универсальные	Личностные	план	факт
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках легкой атлетики и физической культуры. Высокий старт от 10 до 15 м		Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	04.09	

2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой		Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	05.09	
3	Входной контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: Бег 30 метров, прыжки в длину с места.		Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м).	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	11.09	

4	Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Контрольный тест		Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	12.09	
5	Бег на 1000 м. Контрольный норматив бег 30 м.		Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) Уметь: пробегать дистанцию 1000 м.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм. Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	18.09	

6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.		<p>Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	19.09	
7	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.		<p>Уметь: совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	25.09	

8	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м; Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.		Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м;	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	26.09	
9	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Правила самоконтроля и гигиены Контрольный тест		Уметь: метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	02.10	

10	Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель. с расстояния 6-8 м. Сдача контрольного норматива – метание мяча		Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	03.10	
11	Т/б на уроках баскетбола. Основная стойка игрока. Передвижение игрока.		Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	09.10	

12	Перемещение в стойке приставным и шагами боком, лицом и спиной вперед. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.		<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	10.10	
13	Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу.		<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	16.10	

14	<p>Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов.</p> <p>Контрольный тест</p>		<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	17.10	
15	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола. остановки прыжком, шагом.</p> <p>Контрольный норматив.</p>		<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	23.10	

16	Мониторинг физической подготовленности учащихся.		Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	24.10	
----	--	--	---	---	--	-------	--

17	Т/б на уроках гимнастики Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		<p>Уметь: выполнять строевые упражнения.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	06.11	
----	---	--	---	---	--	-------	--

18	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.		Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	07.11	
19	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	13.11	

20	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Контрольный тест		Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	14.11	
21	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.		Уметь: выполнять упражнения с предметам и.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	20.11	

22	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками. Контрольный тест		Уметь: выполнять упражнения с предметам и	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	21.11	
23	Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.		Уметь: выполнять элементы на перекладине	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	27.11	

24	Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).		Уметь: выполнять технику опорного прыжка.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; Перекладина гимнастическая Лестница гимнастическая Канат	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</i>	28.11	
25	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках .Игра «Переправа на перекладине»		Уметь: Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</i>	04.12	

26	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.		Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение – формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	05.12	
27	Акробатические упражнения. Способы регулирования физической нагрузки.		Уметь: выполнять акробатические элементы.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция – вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	11.12	

28	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Контрольный тест		Уметь: выполнять прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	12.12	
29	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Игра «Перетягивание каната».		Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	18.12	

30	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Обеспечение техники безопасности.		Уметь: выполнять опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	19.12	
31	Промежуточный контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки.		Уметь: выполнять наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	25.12	

32	Строевые и порядковые упражнения: размыкание из колоны по три (по четыре) в одну сторону по команде.		Уметь: выполнять строевые и порядковые упражнения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	26.12	
----	--	--	---	---	---	-------	--

33	Т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Беседа «Развитие выносливости»	На освоение техники лыжных ходов	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	09.01	
----	---	----------------------------------	---	---	--	-------	--

34	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	На освоение техники лыжных ходов	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности; адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	15.01	
35	Подъём «полуелочкой» Правила самостоятельного выполнения упр.		Уметь: выполнять подъём «полуелочкой».	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	16.01	

36	Торможение «плугом». Правила самостоятельного выполнения упражнений.		<p>Уметь: выполнять торможение «плугом».</p> <p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	22.01	
37	Подъем «полуелочкой». Виды лыжного спорта.		<p>Уметь: выполнять подъём «полуелочкой».</p> <p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	23.01	

38	Подъем «полуелочкой».		<p>Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».</p> <p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	29.01	
39	Торможение «плугом». Требования к одежде и обуви лыжника		<p>Уметь: выполнять торможение «плугом».</p> <p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	30.01	

40	Торможение «плугом».		<p>Уметь: выполнять торможение «плугом».</p> <p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	05.02		
41	Повороты переступанием. Применение лыжных мазей.		<p>Уметь: выполнять повороты переступанием.</p> <p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	06.02		

42	<p>Прохождение дистанции 3 км Оказание помощи при обморожениях и травмах. Контрольный норматив</p>		<p>Уметь: преодолевать дистанцию 3000 м</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	12.02	
43	<p>Т/б на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке в различных направлениях.</p>		<p>Уметь: перемещаться в стойке в различных направлениях.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	13.02	

44	Передача мяча сверху двумя руками на месте, передача после перемещения. Передача мяча над собой. То же через сетку.		<p>Уметь: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте, передача после перемещения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	19.02	
45	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя подача.		<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	20.02	

46	<p>Сдача контрольного норматива. Упражнения на быстроту и точность реакций. Эстафеты парами.</p>		<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	26.02	
47	<p>Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.</p>		<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	27.02	

48	Прием мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Совершенствование ранее изученных приемов. Контрольный тест.		<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	04.03	
49	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	05.03	

50	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Сдача контрольного норматива - нижняя подача</p>		<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	11.03	
51	<p>Комбинации из изученных элементов. Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Эстафеты у стены.</p> <p>Беседа «Режим дня»</p>		<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	12.03	

52	Комбинации из изученных элементов. Позиционные нападение без изменения позиции игрока.		<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	18.03	
----	--	--	---	--	--	-------	--

53	Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		<p>Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	19.03	
----	--	--	--	--	--	-------	--

54	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы Основы знаний: Контроль за ЧСС.		Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	01.04	
				жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.		

55	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди с шага. Тестирование УФП.		Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей,	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм,	02.04	
56	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Тестирование УФП. Игра «Перестрелка» Сдача контрольного норматива – бег 1500м.		Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	08.04	

57	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх . Тестирование УФП.		Уметь: выполнять ловлю набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	09.04	
58	Инструктаж по правилам ТБ на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин. Игра «Перебежки с выручкой» Сдача контрольного норматива -бег 60м		Уметь: преодолевать дистанцию 2000 м.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	15.04	

59	Минутный бег. Игра «В четыре стойки»		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	16.04	
60	Минутный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Контрольный норматив Игра В четыре стойки»		Уметь: выполнять бег до 15 минут.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	22.04	

61	Круговая тренировка. Игра «Город за городом»		<p>Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	23.04	
62	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Контрольный норматив Игра «Город за городом»		<p>Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)</p>	<p>Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.</p>	29.04	

63	Итоговый контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: Бег 30 метров, прыжки в длину с места.		Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	30.04	
64	Т. Б на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты		Уметь: выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты на дальность.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	06.05	

65	Удары по недвижимому и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	07.05	
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Беседа «Влияние вредных привычек на организм человека »		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	13.05	

67	Удары по воротам разными способами на точность попадания в цель		<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	14.05	
68	Мониторинг физической подготовленности учащихся		<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	20.05	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНО-ЛИСИЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено Руководитель МО _____ / _____ / Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ » _____/Лаптева С.И./ «__» _____ 20__ г.	Утверждаю Директор МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ » _____/Галайко И.Н./ Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.
---	---	--

Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе по физической культуре
для обучающихся 6 класса
учителя физической культуры
Коваленко Ивана Васильевича

2019 – 2020 учебный год

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Характеристика основной деятельности учащихся			дата	
			Предметные	Универсальные	Личностные	план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт от 15 до 30 м		Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	03.09	

2	Бег с ускорением от 30 до 50 м Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой		Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	04.09	
3	Входной контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: 6 – минутный бег, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки.		Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м).	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	10.09	

4	Бег на результат 60м Бег в равномерном темпе до 15 мин		Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	11.09	
5	Бег на 1200 м. Контрольный норматив бег 30 м.		Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) Уметь: пробегать дистанцию 1000 м.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм. Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	17.09	

6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Контрольный тест.		Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	18.09	
7	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега . Контрольный тест		Уметь: совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	24.09	

8	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м; Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.		Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м;	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	25.09	
9	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Контрольный тест		Уметь: метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	01.10	

10	<p>Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с расстояния 8-10 м.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены Сдача контрольного норматива – метание мяча</p>		<p>Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	02.10	
11	<p>Т/б на уроках баскетбола.</p> <p>Основная стойка игрока.</p> <p>Передвижение игрока.</p>		<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	08.10	

12	<p>Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.</p>		<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	09.10	
----	--	--	--	--	--	-------	--

13	Ведение мяча на месте, с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движения, остановка в два шага.		<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	15.10	
----	---	--	--	--	--	-------	--

14	Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу.		<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	16.10	
----	---	--	--	--	--	-------	--

15	<p>Закрепление ведение мяча на месте, остановки прыжком, шагом, Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.</p> <p>Контрольный норматив.</p>		<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	22.10	
----	---	--	--	--	--	-------	--

16	Мониторинг физической подготовленности учащихся		Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	23.10	
----	--	--	---	--	--	-------	--

17	Т/б на уроках гимнастики Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	06.11	
18	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.		Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	07.11	

19	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	12.11	
20	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Контрольный тест		Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	13.11	

21	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.		Уметь: выполнять упражнения с предметами.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	19.11	
22	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками. Контрольный тест		Уметь: выполнять упражнения с предметами	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	20.11	

23	Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.		Уметь: выполнять элементы на перекладине	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</i>	26.11	
24	Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).		Уметь: выполнять технику опорного прыжка.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; Перекладина гимнастическая Лестница гимнастическая Канат	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</i>	27.11	

25	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Игра «Переправа на перекладине»		Уметь: Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</i>	03.12	
26	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.		Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</i>	04.12	

27	Акробатические упражнения. Способы регулирования физической нагрузки.		Уметь: выполнять акробатические элементы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	10.12	
28	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Контрольный тест		Уметь: выполнять прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	11.12	

29	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Игра «Перетягивание каната.		Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	17.12	
30	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Обеспечение техники безопасности.		Уметь: выполнять опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	18.12	
31	Промежуточный контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя,		Уметь: выполнять наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики,	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной	24.12	

	подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки.		на низкой перекладине из виса девочки.	причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.		
32	Строевые и порядковые упражнения: размыкание из колоны по три (по четыре) в одну сторону по команде.		Уметь: выполнять строевые и порядковые упражнения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	25.01	

33	Т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Беседа «Развитие выносливости»		Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	14.01	
----	---	--	---	---	--	-------	--

34	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.		<p>Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности; адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	15.01	
35	Подъём «полуелочкой» Правила самостоятельного выполнения упр.		<p>Уметь: выполнять подъём «полуелочкой».</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	21.01	

36	Торможение «плугом». Правила самостоятельного выполнения упражнений.		Уметь: выполнять торможение «плугом».	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	22.01	
37	Подъем «полуелочкой». Виды лыжного спорта.		Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	28.01	

38	Подъем «полуелочкой».		<p>Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».</p> <p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат;</p> <p><i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	29.01	
39	Торможение «плугом». Требования к одежде и обуви лыжника		<p>Уметь: выполнять торможение «плугом».</p> <p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат;</p> <p><i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	04.02	

40	Торможение «плугом».		<p>Уметь: выполнять торможение «плугом».</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат;</p> <p><i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	05.02	
41	Повороты переступанием. Применение лыжных мазей.		<p>Уметь: выполнять повороты переступанием.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат;</p> <p><i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	11.02	

42	<p>Прохождение дистанции 3 км</p> <p>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Контрольный норматив</p>		<p>Уметь: преодолевать дистанцию 3000 м</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат;</p> <p><i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	12.02	
43	<p>Т/б на уроках волейбола.</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке в различных направлениях.</p>		<p>Уметь: перемещаться в стойке в различных направлениях.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	18.02	

44	Передача мяча сверху двумя руками на месте, передача после перемещения. Передача мяча над собой. То же через сетку.		Уметь: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте, передача после перемещения.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	19.02	
45	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя подача.		Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	25.02	

46	Сдача контрольного норматива. Упражнения на быстроту и точность реакций. Эстафеты парами.		<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей;</p> <p>развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	26.02	
47	Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.		<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей;</p> <p>развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	03.03	

48	Прием мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Совершенствование ранее изученных приемов. Контрольный тест.		<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	04.03	
49	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	10.03	

50	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Сдача контрольного норматива - нижняя подача		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	11.03	
51	Комбинации из изученных элементов. Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Эстафеты у стены. Беседа «Режим дня»		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	17.03	

52	Комбинации из изученных элементов. Позиционные нападения без изменения позиции игрока.		<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей;</p> <p>развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	18.03	
----	--	--	---	--	---	-------	--

53	Инструктаж по правилам ТБ на уроках л/атлетики. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	01.04	
54	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы Основы знаний: Контроль за ЧСС.		Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	07.04	

55	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди с шага. Тестирование УФП.		Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	08.04	
56	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Тестирование УФП. Игра «Перестрелка» Сдача контрольного норматива – бег 1500м.		Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	14.04	

57	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх . Тестирование УФП.		Уметь: выполнять ловлю набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	15.04	
58	Инструктаж по правилам ТБ на уроках кроссовой подготовки и. Кросс до 15 мин. Игра «Перебежка и с выручкой» Сдача контрольного норматива -бег 60м		Уметь: преодолевать дистанцию 2000 м.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	21.04	

59	Минутный бег. Игра «В четыре стойки»		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	22.04	
60	Минутный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Контрольный норматив Игра В четыре стойки»		Уметь: выполнять бег до 15 минут.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	28.04	

61	Круговая тренировка. Игра «Город за городом»		Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	29.04	
62	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Контрольный норматив Игра «Город за городом»		Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	30.04	

63	Итоговый контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: Бег 30 метров, прыжки в длину с места.		Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	06.05	
64	Т. Б на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты		Уметь: выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты на дальность.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	07.05	

65	Удары по недвижим ому и катящему ся мячу внутрен ней сторо ной стопы и сред ней части подъема		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	12.05	
66	Остановка катящего ся мяча внутрен ней сторо ной стопы и подош вой. Беседа «Влияние вредных привычек на организм человека »		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технически е действия	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	13.05	

67	Удары по воротам разными способами на точность попадания в цель		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технически е действия	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	19.05	
68	Мониторинг физической подготовленности учащихся		Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	20.05	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНО-ЛИСИЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено Руководитель МО _____ / _____ / Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ » _____/Лаптева С.И../ «__» _____ 20__ г.	Утверждаю Директор МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ » _____/Галайко И.Н../ Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.
---	--	---

Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе по физической культуре
для обучающихся 7 класса
учителя физической культуры
Коваленко Ивана Васильевича

2019 – 2020 учебный год

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебн ого време ни	Характеристика основной деятельности учащихся			дата	
			Предметные	Универсальные	Личностные	план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт от 30 до 40 м	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	02.09	

2	Бег с ускорением от 40 до 60 м Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	06.09	
---	--	--	--	--	--	-------	--

3	Бег с ускорением до 60 м Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м).	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	09.09	
4	Входной контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: 6 – минутный бег, наклоны вперед из положения сидя.	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	13.09	

5	Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин Контрольный тест	На развитие выносливости	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) Уметь: пробегать дистанцию 1000 м.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм. Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	16.09	
6	Бег на 1500 м. Контрольный норматив бег 30 м.	На освоение техники прыжка в длину	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	20.09	

7	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	На овладение техникой прыжка в высоту	Уметь: совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	23.09	
8	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега Контрольный тест	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м;	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	27.09	

9	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега .	На знания о физической культуре.	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	30.09	
10	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность. Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	04.10	

11	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Основная стойка игрока. Передвижение игрока.</p>	<p>На знания о физической культуре. На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. На освоение техники приема и передачи мяча. На развитие физических качеств.</p>	<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	07.10	
----	---	--	--	--	---	-------	--

12	<p>Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.</p>	<p>На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек</p>	<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	11.10	
----	--	--	--	--	--	-------	--

13	Основные элементы техники передвижений игрока по площадке. Бег с изменением направлений. Остановка прыжком.	На освоение техник и ведения, приема и передачи мяча	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	14.10	
----	---	--	--	---	---	-------	--

14	Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу.	На освоение техник и ведения, приема и передач мяча	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	18.10	
----	---	---	--	---	---	-------	--

15	<p>Закрепление ведения мяча на месте, остановки прыжком, шагом, Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Контрольный норматив.</p>	<p>На освоение техник и передвижений, остановок, поворотов, стоек На освоение техник и приема и передачи мяча На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	21.10	
----	--	--	--	---	--	-------	--

16	Мониторинг физической подготовленности учащихся	Закрепление и совершенствование навыка в бега, развитие скоростных способностей	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	25.10	
----	--	---	---	--	--	-------	--

II четверть

		Планируемые результаты
--	--	------------------------

№ п/п урока	Тема урока	Основны е виды учебной деятельн ости	Предмет ные	Универсальные учебные действия	Личностные	План овые сроки прохо ждени я	Факт ическ ие сроки прохо ждени я	Домашн ее задание
17	Техника безопасности на уроках гимнастики (акробатика). Выполнение строевых команд на месте и в движении.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	07.11		Повторит ь ТБ на уроках гимнасти ки. Стр. 151

18	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	08.11		Рассказать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Стр.15
19	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	11.11		Выполнить сочетание движений руками с ходьбой на месте в движении.

20	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	15.11		Выполнить прыжки со скакалкой.
21	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.	На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Уметь: выполнять упражнения с предметами.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	18.11		Выполнить отжимание от пола мальчики, отжимание от скамейки – девочки.

22	<p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе.</p> <p>Контрольный тест</p>	<p>На развитие силовых и координационных способностей</p> <p>На освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>Уметь: выполнять упражнения с предметами</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	22.11		Повторить технику подъема переворотом. Стр. 153
23	<p>Освоение техники опорных прыжков: мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости</p>	<p>На освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Уметь: выполнять элементы на перекладинах</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	25.11		Повторить технику опорных прыжков. Стр.179. Рассказать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Стр.15

24	Освоение акробатических упражнений Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат	На освоение опорных прыжков На знания о физической культуре На развитие силовых способностей и силовой выносливости На развитие координации	Уметь: выполнять технику опорного прыжка.	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; Перекладина гимнастическая Лестница гимнастическая Канат	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	29.11		Показать и рассказать технику выполнения кувырка вперед и назад. Стр. 106
25	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Игра «Переправа на перекладине»	На развитие координации На знания о физической культуре	Уметь: Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	02.12		Показать и рассказать технику выполнения кувырка вперед и назад. Стр. 106

26	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Контрольный тест	На знания о физическо й культуре На развитие координац ии	Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ гражданской идентичности личности:</i> чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	06.12		Выполнить прыжки вверх с места.
27	Промежуточный контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки. Способы регулирования физической нагрузки.	На развитие координационных способностей На развитие физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	09.12		Рассказать о способах регулирования физической нагрузки. Стр.67

28	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	На знания о физическо й культуре На освоение опорных прыжков	Уметь: выполнять прыжки с пружинног о гимнастич еского мостика в глубину.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	13.12		Выполни ть прыжки со скакалко й.
29	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	На знания о физическо й культуре На освоение опорных прыжков	Уметь: выполнять прыжки с пружинног о гимнастич еского мостика в глубину.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	16.12		Выполни ть прыжки со скакалко й.

30	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Игра «Перетягивание каната».	На развитие координационных способностей. На развитие физических качеств.	Уметь: выполнять лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	20.12		Техника лазания по канату в два приема. Стр.103
31	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Обеспечение техники безопасности. Общеразвивающие упражнения Контрольный тест	На развитие силовых и координационных способностей	Уметь: выполнять опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	23.12		Выполнить подтягивание на перекладине мальчики, отжимание от скамейки – девочки
32	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Лазанья, перелезания, передвижение в висе на	На овладение навыками строевых упражнений в движении и на месте.	Уметь: выполнять строевые и порядковые упражнения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование —	27.01		Выполнить поднимание ног лежа на спине.

	горизонтально и вертикальном рукоходе. Контрольный тест.			<p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>			
--	---	--	--	---	---	--	--	--

III четверть

	Что надо уметь	Планируемые результаты						
№п/п урока	Тема урока	Основ ные виды учебно й деятел ьности	Предме тные	Универсальные учебные действия	Личностные	Пл ано вы е сро ки пр охо жд ен ия	Фа кт ич еск ие сро ки пр охо жд ен ия	Домашнее задание

33	Техника безопасности и на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход Беседа «Развитие выносливости»	На освоение техники лыжных ходов	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	10.01		Повторить технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Стр.137
34	Одновременный одношажный ход	На освоение техники лыжных ходов	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности; адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	13.01		Повторить технику одновременного одношажного хода. Стр.198

35	Подъем в гору скользящим шагом. Правила самостоятельного выполнения упр.	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	17.01		Повторить технику преодоления бугров и впадин. Стр.198
----	--	---	---	---	--	-------	--	---

36	<p>Подъем в гору скользящим шагом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Контрольный тест</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре</p>	<p>Уметь: выполнять торможение «плугом».</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	20.01		<p>Повторить технику подъема «елочкой».</p> <p>Стр.173</p>
----	---	--	---	--	--	-------	--	--

37	<p>Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»</p> <p>Беседа «Развитие силы»</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре</p>	<p>Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	24.01		<p>Рассказать основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Стр. 136</p>
----	---	--	--	---	--	-------	--	---

38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение «упором»	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять подъём «полуклоком».	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	27.01		Повторить технику преодоления бугров и впадин. Стр.198
39	Подъем скользящим шагом. Торможение «упором» Игры: «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять торможение «плугом».	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	31.01		Повторить технику торможения и поворота «упором». Стр.173

40	Поворот на месте махом. Значение занятий спортом для поддержания работоспособности..	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять торможение «плугом».	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	03.02		Рассказать о требованиях к одежде и обуви лыжника. Стр. 137
41	Поворот на месте махом. Требования к одежде и обуви лыжника.	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять повороты переступанием.	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	07.02		Повторить технику торможения и поворота «упором». Стр.173

42	Прохождение дистанции 4 км. Спуски. Контрольный норматив	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: преодолевать дистанцию 3000 м	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	10.02		Рассказать как достигается развитие силы. Стр.211
----	---	---	--	--	---	-------	--	--

43	<p>Техника безопасности и на уроках волейбола. Стойка игрока, передвижений стойке. Передача мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>На знания о физической культуре. На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. На освоение техники приема и передачи мяча. На развитие физических качеств.</p>	<p>Уметь: перемещаться в стойке в различных направлениях.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	14.02		<p>Повторить технику безопасности на уроках волейбола, основные правила игры. Стр.117</p>
----	---	--	--	---	---	-------	--	--

44	Стойка игрока, передвижение в стойке в различных направлениях. Прием и передача мяча.	На освоение техники приема и передач мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте, передача после перемещения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	17.02		Повторить стойку игрока, передвижение в стойке в различных направлениях
----	---	---	---	---	--	-------	--	---

45	Совершенствование навыков перемещения и нижней передачи. Прием и подача мяча.	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	21.02		Повторить технику приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения. Стр. 119
----	---	--	--	--	--	-------	--	---

46	<p>Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.</p> <p>Контрольный тест.</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	28.02		<p>Повторить технику выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Стр. 120</p>
----	--	---	--	--	--	-------	--	---

47	Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.	На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек На освоение техники приема и передач мяча На развитие физических качеств	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	02.03		Повторить технику выполнения нижней прямой подачи и боковой подачи. Стр. 120
----	---	--	---	---	---	-------	--	---

48	Прием мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Совершенствование ранее изученных приемов. Контрольный тест.	На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стойки. На освоение техники приема и передач мяча. На развитие физических качеств	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	06.03		Повторить технику приема мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Стр. 120
----	--	---	---	---	---	-------	--	--

49	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	12.03		<p>Повторить технику выполнения нижней прямой подачи и боковой подачи. Стр. 120</p>
----	--	--	--	--	--	-------	--	--

50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача.	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники подачи мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	13.03		Рассказать с помощью чего достигается развитие выносливости. Стр.222, выполнить приседание на двух и одной ноге с упором.
----	---	---	--	---	---	-------	--	--

51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сдача контрольного норматива -нижняя подача	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники приема, передачи и подачи мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	16.03		Рассказать, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Стр. 40
----	--	--	--	---	---	-------	--	---

52	<p>Тактика свободного нападения. Позиционно е нападение с изменением позиции.</p> <p>Контроль ный норматив</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники приема, передачи и подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	20.03		<p>Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Стр.186</p>
----	---	---	---	---	--	-------	--	--

IV четверть

		Планируемые результаты
--	--	------------------------

№ п/п урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Предметные	Универсальные учебные действия	Личностные	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Домашнее задание
53	Инструктаж по правилам Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены; с места Контроль за ЧСС.	На знания о физической культуре На овладение техникой метания теннисного мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	03.04		Повторить технику безопасности при занятиях легкой атлетикой и физкультурой. Стр.82

54	<p>Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с расстояния 10-12 м.</p> <p>Сдача контроля норматива – метание мяча</p>	<p>На знания о физической культуре</p> <p>На овладение техникой длительного бега</p> <p>На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	06.04		<p>Расскажут основные правила соревнований в легкой атлетике.</p> <p>Стр.78</p>
----	--	--	---	--	--	-------	--	---

55	Метание мяча весом 150 г с места и на дальность .	На знания о физической культуре На овладение техникой длительного ; спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	10.04		Повторит ь технику метание мяча с места на дальност ь. Стр.88
56	Метание мяча весом 150 г с места и на с 4-5 бросковы х шагов с разбега на заданное расстояни е	На знания о физической культуре На овладение техникой длительного ; спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	13.04		Выполни ть подтягив ание на переклад ине мальчики , отжиман ие от скамейки – девочки.

57	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди с шага, различных и.п. Тестирование УФП.	На знания о физической культуре На овладение техникой спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: выполнять ловлю набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	17.04		Повторить технику броска набивного мяча двумя руками от груди. Стр. 89
58	Сдача контроля норматива бег -60м; Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх	На знания о физической культуре На овладение техникой спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: преодолевать дистанцию 2000 м.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	20.04		Выполнить бег с ускорением до 60 метров.

59	Инструктаж по правилам Техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями. Контрольный тест	На овладение техникой кроссового бега; техникой преодоления препятствий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	24.04		Выполнить равномерный медленный бег до 6 мин.
60	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Сдача контрольного норматива -бег 60м	На знания о физической культуре На овладение техникой кроссового бега; техникой преодоления препятствий На развитие выносливости	Уметь: выполнять бег до 15 минут.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	27.04		Рассказать с помощью чего развить ловкость. Стр.225

61	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность. Игра «В четыре стойки»</p> <p>Контрольный тест</p>	<p>На знания о физической культуре</p> <p>На овладение техникой кроссового бега; техникой преодоления препятствий</p> <p>На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	30.04		<p>Выполнить челночный бег (3*10 метров).</p>
62	<p>Итоговый контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: 6 – минутный бег, наклоны вперед из положения сидя. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>На знания о физической культуре</p> <p>На овладение техникой кроссового бега; На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	06.05		<p>Выполнить бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.</p>

63	Т. Б на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком спиной, ускорения, старты	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Уметь: выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты на дальность.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	08.05		Повторить ТБ при занятии футболом, рассказать основные правила игры. Стр.130
64	Передвижение игрока скрестными и приставными шагами. Беседа «Спортивные и подвижные игры»	На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	12.05		Выполнить передвижение скрестными и приставными шагами.

65	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма	На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	15.05		Повторить технику удара по мячу внутренней частью .Стр.169
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Сдача контроль ного норматива	На овладение техники ударов по воротам	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	18.05		Выполнить бег приставным и с крестным шагом.

67	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Беседа «Влияние вредных привычек на организм человека»</p>	На освоение индивидуальной техники	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	22.05		Рассказать о влиянии вредных привычек на организм человека.
68	Мониторинг физической подготовленности учащихся	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	25.05		Выполнять комплекс ОРУ.

Календарно-тематическое планирование в 8 классе

I четверть

		Планируемые результаты				
--	--	------------------------	--	--	--	--

№п/п урок а	Тема урока	Основ ные виды учебно й деятел ьности	Предметные	Универсальные учебные действия	Личностные	План овые сроки прохо ждени я	Факт ическ ие сроки прохо ждени я	Домашнее задание

1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и физической культуры. Низкий старт до 30 м	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	03.09		Повторить ТБ при занятии физической культурой. Повторить технику высокого старта. Стр. 82.
---	--	--	---	---	--	-------	--	--

2	Бег с ускорением от 70 до 80 м Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	04.09		Выполнить бег с ускорением от 40 до 60 м.
---	--	--	---	--	--	-------	--	---

3	Входной контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: челночный бег 3*10 метров, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки.	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м).	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество — согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	10.09		Выполнить скоростной бег до 60 м.
4	Скоростной бег до 70 м. Правила соревнований в беге Контрольный тест Бег на результат 100м	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Регулятивные: целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные — контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Смыслообразование — адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	11.09		Выполнить бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
5						17.09		

6	Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин Контрольный тест	На развитие выносливости	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) Уметь: пробегать дистанцию 1000 м.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм. Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	18.09		Рассказать и показать технику бега на длинные дистанции. Стр.82
7	Бег на 2000 м - мальчики 1500 м – девочки. Контрольный норматив бег 30 м.	На освоение техники прыжка в длину	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	24.09		Выполнить равномерный медленный бег до 7 минут.

8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	На овладение техникой прыжка в высоту	Уметь: совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	25.09		Повторить технику прыжка в длину. Стр.79
9	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега . Контрольный тест	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м;	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	01.10		Повторить технику прыжка в длину. Стр.79

10	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность девушки-с расстояния 12-14м, юноши-до16м. Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.	На знания о физической культуре.	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	02.10		Выполнить прыжки со скакалкой.
11	Метание мяча весом 150г. с места на дальность отскока и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор.	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	08.10		Повторить технику метания мяча на дальность. Стр. 88

12	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов,</p> <p>Сдача контрольного норматива – метание мяча</p>	<p>На знания о физической культуре</p> <p>На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</p> <p>На освоение техники приема и передач мяча</p> <p>На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	09.10		<p>Повторить Тб на уроках баскетбола.</p> <p>Стр.111</p>
----	--	--	--	--	---	-------	--	--

13	<p>Т/б на уроках баскетбола. Основная стойка игрока. Передвижение игрока.</p>	<p>На освоение техники ведения, приема и передач мяча</p>	<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	15.10		<p>Повторить технику ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Стр. 184</p>
----	--	---	--	--	--	-------	--	--

14	Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	На освоение техники ведения, приема и передач мяча	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	16.10		Повторить ведение мяча, передачу мяча на месте и в движении.
----	---	--	---	--	--	-------	--	--

15	Основные элементы техники передвижений игрока по площадке. Бег с изменением направлений. Остановка прыжком.	На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек На освоение техники приема и передач мяча На развитие физических качеств	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	22.10		Повторить технику броска после бега и ловли мяча. Стр.185
----	---	--	--	---	---	-------	--	--

16	Мониторинг физической подготовленности учащихся	Закрепление и совершенствование навыка в беге, развитие скоростных способностей,	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	23.10		Составить комплекс ОРУ.
----	--	--	---	--	--	-------	--	-------------------------

II четверть

		Планируемые результаты
--	--	------------------------

№ п/п урока	Тема урока	Основны е виды учебной деятельн ости	Предметн ые	Универсальные учебные действия	Личностные	План овые сроки прохо ждени я	Факт ическ ие сроки прохо ждени я	Домашн ее задание
17	Техника безопасности на уроках гимнастики (акробатика). Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	06.11		Повторит ь ТБ на уроках гимнасти ки. Стр. 151

18	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	07.11		Рассказать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Стр.15
19	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	12.11		Выполнить сочетание движений руками с ходьбой на месте в движении.

20	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	13.11		Выполнить прыжки со скакалкой.
21	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.	На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Уметь: выполнять упражнения с предметами .	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	19.11		Выполнить отжимание от пола мальчики , отжимание от скамейки – девочки.

22	<p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев</p> <p>Контрольный тест</p>	<p>На развитие силовых и координационных способностей</p> <p>На освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>Уметь: выполнять упражнения с предметами</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	20.11		Повторить технику подъема переворотом. Стр. 153
23	<p>Обучение технике опорного прыжка: мальчики – прыжок согнув ноги, девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов.</p>	<p>На освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Уметь: выполнять элементы на перекладине</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	26.11		Повторить технику опорных прыжков. Стр.179. Рассказать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Стр.15

24	Обучение технике кувырка; мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, девочки: мост и поворот в упор стоя, кувырки вперед назад	На освоение опорных прыжков На знания о физическо й культуре На развитие силовых способнос тей и силовой выносливо сти На развитие координац ии	Уметь: выполнять технику опорного прыжка.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; Перекладина гимнастическая Лестница гимнастическая Канат	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ</i> гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	27.11		Показать и рассказат ь технику выполне ния кувырка вперед и назад. Стр. 106
25	Общеразвивающи е упражнения без предметов и с предметами. Игра «Переправа на перекладине»	На развитие координац ии На знания о физическо й культуре	Уметь: Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ</i> гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	03.12		Показать и рассказат ь технику выполне ния кувырка вперед и назад. Стр. 106

26	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Контрольный тест	На знания о физической культуре На развитие координации	Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	04.12		Выполнить прыжки вверх с места.
27	Промежуточный контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки. Способы регулирования физической нагрузки.	На развитие координационных способностей На развитие физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	10.12		Рассказать о способах регулирования физической нагрузки. Стр.67

28	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Правила самоконтроля	На знания о физической культуре На освоение опорных прыжков	Уметь: выполнять прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	11.12		Выполнить прыжки со скакалкой.
29	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Игра «Перетягивание каната.	На развитие координационных способностей На развитие физических качеств	Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	17.12		Техника лазания по канату в два приема. Стр.103

30	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Обеспечение техники безопасности. Контрольный тест	На развитие силовых и координационных способностей	Уметь: выполнять опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	18.12		Выполнить подтягивание на перекладине мальчики, отжимание от скамейки – девочки
31	Меры безопасности при занятии баскетболом. Закрепление ведения мяча на месте, остановки прыжком, шагом в баскетболе. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Контрольный норматив.	На овладение навыков строевых упражнений в движении и на месте.	Уметь: выполнять строевые и порядковые упражнения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	24.12		Выполнить прыжки со скакалкой.
32	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с	На овладение навыков строевых	Уметь: выполнять строевые и порядковые	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и	25.01		Выполнить поднимание ног

	отскоком от пола. остановки прыжком, шагом, бросок двумя руками от головы. Контрольный норматив.	упражнени й в движении и на месте.	упражнения.	эталон с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.			лежа на спине.
--	--	---	-------------	---	--	--	--	----------------

III четверть

	Что надо уметь	Планируемые результаты
--	-----------------------	-------------------------------

№п/п урока	Тема урока	Основ ные виды учебной деятель ности	Предмет ные	Универсальные учебные действия	Личностные	Пл ано вы е сро ки пр охо жд ен ия	Фа кт ич еск ие сро ки пр охо жд ен ия	Домашнее задание
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)/ Виды лыжного спорта Беседа «Развитие выносливости»	На освоение техники лыжных ходов	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	14.01		Повторить технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Стр.137

34	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	На освоение техники лыжных ходов	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности; адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	15.01		Повторить технику одновременного одношажного хода. Стр.198
----	---	----------------------------------	--	--	---	-------	--	---

35	<p>Коньковый ход. Правила самостоятельного выполнения упр. Контрольный тест</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре</p>	<p>Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	21.01		<p>Повторить технику преодоления бугров и впадин. Стр.198</p>
----	--	--	--	--	--	-------	--	---

36	Коньковый ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять торможение «плугом».	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	22.01		Повторить технику подъема «елочкой». Стр.173
----	--	---	--	---	--	-------	--	--

37	Торможение и поворот «плугом». Правила самостоятельно го выполнения упр.	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять подъем «полукочкой».	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	28.01		Рассказать основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Стр. 136
----	--	---	--	---	--	-------	--	--

38	<p>Прохождение дистанции 4,5 км</p> <p>Контрольные нормативы</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре</p>	<p>Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».</p>	<p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат;</p> <p>оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	29.01		<p>Повторить технику преодоления бугров и впадин.</p> <p>Стр.198</p>
39	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Стойка игрока, передвижение в стойке. Передача мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре</p>	<p>Уметь: выполнять торможение «плугом».</p>	<p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат;</p> <p>оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	04.02		<p>Повторить технику торможения и поворота «упором».</p> <p>Стр.173</p>

40	Прием и передача мяча: снизу двумя руками на месте, сверху двумя руками на месте и после перемещения.	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять торможение «плугом».	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	05.02		Рассказать о требованиях к одежде и обуви лыжника. Стр. 137
41	Верхняя передача. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам).	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять повороты переступанием.	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	11.02		Повторить технику торможения и поворота «упором». Стр.173

42	<p>Нижняя прямая подача, нижняя боковая.</p> <p>Контроль и норматив</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре</p>	<p>Уметь: преодолеть дистанцию 3000 м</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат;</p> <p><i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	12.02		<p>Рассказать как достигается развитие силы.</p> <p>Стр.211</p>
----	--	--	--	--	---	-------	--	---

43	Совершенствование навыков верхней передачи, перемещений. Прием мяча с подачи.	На знания о физической культуре На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек На освоение техники приема и передач мяча На развитие физических качеств	Уметь: перемещаться в стойке в различных направлениях.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	18.02		Повторить технику безопасности на уроках волейбола, основные правила игры. Стр.117
44	Совершенствование ранее изученных приемов игры. Эстафеты, круговая тренировка.	На освоение техники приема и передач мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте, передача после перемещения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	19.02		Повторить стойку игрока, передвижение в стойке в различных направлениях

45	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>	<p>На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. На освоение техники приема и передачи мяча. На развитие физических качеств.</p>	<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	25.02		<p>Повторить технику выполнения нижней прямой подачи и боковой подачи.</p> <p>Стр. 120</p>
----	---	---	--	--	--	-------	--	--

46	<p>Нижняя прямая подача, нижняя боковая.</p> <p>Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.</p>	<p>На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</p> <p>На освоение техники приема и передачи мяча</p> <p>На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	26.02		<p>Повторить технику приема мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху.</p> <p>Стр. 120</p>
----	---	--	--	--	--	-------	--	---

47	<p>Прием мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Совершенствование ранее изученных приемов. Контрольный тест.</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	03.03		<p>Повторить технику выполнения нижней прямой подачи и боковой подачи. Стр. 120</p>
----	---	--	--	--	--	-------	--	--

48	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	04.03		<p>Рассказать с помощью чего достигается развитие выносливости. Стр.222, выполнить приседание на двух и одной ноге с упором.</p>
----	--	--	---	--	--	-------	--	--

49	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сдача контрольного норматива - нижняя подача</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники приема, передачи и подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	10.03		<p>Рассказать, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Стр. 40</p>
----	--	---	---	--	--	-------	--	--

50	<p>.Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Контроль и норматив</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники приема, передачи и подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	11.03		<p>Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Стр.186</p>
----	---	---	---	--	--	-------	--	--

51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники подачи мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	17.03		Рассказать с помощью чего достигается развитие выносливости. Стр.222, выполнить приседание на двух и одной ноге с упором.
----	--	---	--	---	---	-------	--	---

52	Эстафеты с использованием элементов волейбола	Соревнование На овладение организаторскими умениями На технику владения мячом	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	18.03		Выполнить подтягивание на перекладине мальчики, отжимание от скамейки – девочки.
----	---	---	---	---	--	-------	--	--

IV четверть

		Планируемые результаты
--	--	------------------------

№ п/п урок а	Тема урока	Основные виды учебной деятельно сти	Предметные	Универсальные учебные действия	Личностные	План овые сроки прохо ждени я	Факт ическ ие сроки прохо ждени я	Домашн ее задание
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений. Основы знаний: Контроль за ЧСС.	На знания о физической культуре На овладение техникой метания теннисного мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	01.04		Повторит ь технику безопасн ости при занятиях легкой атлетико й и физкульт урой. Стр.82

54	<p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками с места и с 2-4 шагов вперед-вверх.</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Основы знаний:</p> <p>Контроль за ЧСС.</p>	<p>На знания о физической культуре</p> <p>На овладение техникой длительного бега</p> <p>На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей;</p> <p>развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	07.04		<p>Расскажут основные правила соревнований в легкой атлетике.</p> <p>Стр.78</p>
----	--	--	--	--	---	-------	--	---

55	Бег с гандикапом, командами, в парах. Тестирование УФП.	На знания о физической культуре На овладение техникой длительного ; спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	08.04		Повторит ь технику метание мяча с места на дальност ь. Стр.88
56	Инструктаж по правилам Техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности. Игра «Перебежки с выручкой»	На знания о физической культуре На овладение техникой длительного ; спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	14.04		Выполни ть подтягив ание на переклад ине мальчики , отжиман ие от скамейки – девочки.

57	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений. Основы знаний: Контроль за ЧСС.	На знания о физической культуре На овладение техникой спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: выполнять ловлю набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	15.04		Повторит ь технику броска набивного мяча двумя руками от груди. Стр. 89
58	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх . Тестирование УФП.	На знания о физической культуре На овладение техникой спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: преодолевать дистанцию 2000 м.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	21.04		Выполни ть бег с ускорени ем до 60 метров.

59	<p>Инструктаж по правилам Техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин.</p> <p>Игра «Перебежки с выручкой»</p> <p>Контрольный тест</p>	<p>На овладение техникой кроссового бега; техникой преодоления препятствий</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	22.04		<p>Выполнить равномерный медленный бег до 6 мин.</p>
60	<p>Бег с препятствиями и на местности.</p> <p>Сдача контрольного норматива - бег 60м</p>	<p>На знания о физической культуре</p> <p>На овладение техникой кроссового бега; техникой преодоления препятствий</p> <p>На развитие выносливости</p>	<p>Уметь: выполнять бег до 15 минут.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	28.04		<p>Рассказать с помощью чего развить ловкость.</p> <p>Стр.225</p>

61	Минутный бег. Игра «В четыре стойки»	На знания о физической культуре На овладение техникой кроссового бега; техникой преодоления препятствий На развитие физических качеств	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	29.04		Выполнить челночный бег (3*10 метров).
62	Итоговый контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: челночный бег 3*10 метров, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки.	Соревнование На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	30.04		Рассказать и показать стойки игрока, перемещение в стойке.

63	<p>Техника безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком спиной, ускорения, старты</p>	<p>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов</p>	<p>Уметь: выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты на дальность.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.</p>	06.05		<p>Повторит ТБ при занятии футболом, расскажет основные правила игры. Стр.130</p>
64	<p>Передвижение игрока скрестными и приставными шагами. Беседа «Спортивные и подвижные игры»</p>	<p>На освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	07.05		<p>Выполнить передвижение скрестными и приставными шагами.</p>

65	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма	На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	12.05		Повторит ь технику удара по мячу внутренней частью .Стр.169
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Сдача контрольного норматива	На овладение техники ударов по воротам	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	13.05		Выполни ть бег приставн ым и с крестным шагом.

67	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Беседа «Влияние вредных привычек на организм человека»</p>	На освоение индивидуальной техники	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	19.05		Рассказать о влиянии вредных привычек на организм человека.
68	Мониторинг физической подготовленности учащихся	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	20.05		Выполнять комплекс ОРУ.

Календарно-тематическое планирование в 9 классе

I четверть

		Планируемые результаты						
№п/п урока	Тема урока	Основ ные виды учебно й деятел ьности	Предметные	Универсальные учебные действия	Личностные	План овые сроки прохо ждени я	Факт ическ ие сроки прохо ждени я	Домашнее задание

1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культурой и легкой атлетикой. Низкий старт, бег до 30 м	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	02.09		Повторить ТБ при занятии физической культурой. Повторить технику высокого старта. Стр. 82.
---	---	--	---	--	---	-------	--	--

2	Бег с ускорением от 70 до 80 м Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	На овладение техникой спринтерского бега	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	03.09		Выполнить бег с ускорением от 40 до 60 м.
---	--	--	---	--	--	-------	--	---

3	<p>Скоростной бег до 70 м. Правила соревнований в беге.</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма</p>	На овладение техникой спринтерского бега	<p>Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м).</p>	<p>Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: общеучебные — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество — согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	<p>Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	09.09		Выполнить скоростной бег до 60 м.
4	<p>Входной контроль.</p> <p>Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: 6 – минутный бег, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки.</p>	На овладение техникой спринтерского бега	<p>Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	10.09		Выполнить бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

5	Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин. Контрольный тест	На развитие выносливости	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) Уметь: пробегать дистанцию 1000 м.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм. Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	16.09		Рассказать и показать технику бега на длинные дистанции. Стр.82
6	Бег на 2000 м – (мальчики) и 1500 м – (девочки). Контрольный норматив бег 30 м.	На развитие выносливости	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) Уметь: пробегать дистанцию 1000 м.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм. Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	17.09		Рассказать и показать технику бега на длинные дистанции. Стр.82

7	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	На освоение техники прыжка в длину	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	23.09		Выполнить равномерный медленный бег до 7 минут.
8	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега Контрольный тест	На овладение техникой прыжка в высоту	Уметь: совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	24.09		Повторить технику прыжка в длину. Стр.79

9	Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м;	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	30.09		Повторить технику прыжка в длину. Стр.79
10	Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 м, на заданное расстояние.	На знания о физической культуре.	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	01.10		Выполнить прыжки со скакалкой.

11	<p>Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с расстояния 10 м и на заданное расстояние.</p> <p>Сдача контрольного норматива – метание мяча</p>	<p>На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	07.10		<p>Повторить технику метания мяча на дальность.</p> <p>Стр. 88</p>
----	--	--	---	--	--	-------	--	--

12	Метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель. Сдача контрольного норматива	На знания о физической культуре На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек На освоение техники приема и передач мяча На развитие физических качеств	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	08.10		Повторить Тб на уроках баскетбола. Стр.111
----	--	---	---	---	--	-------	--	---

13	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Основная стойка игрока. Передвижение игрока.</p>	<p>На освоение техники ведения, приема и передач мяча</p>	<p>Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	14.10		<p>Повторить технику ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Стр. 184</p>
----	---	---	--	---	--	-------	--	--

14	Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	На освоение техники ведения, приема и передач мяча	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	15.10		Повторить ведение мяча, передачу мяча на месте и в движении.
----	---	--	---	--	--	-------	--	--

15	Основные элементы техники передвижений игрока по площадке. Бег с изменением направлений. Остановка прыжком.	На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек На освоение техники приема и передач мяча На развитие физических качеств	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	21.10		Повторить технику броска после бега и ловли мяча. Стр.185
----	---	--	--	---	---	-------	--	--

16	Мониторинг физической подготовленности учащихся	Закрепление и совершенствование навыка в беге, развитие скоростных способностей,	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	22.10		Составить комплекс ОРУ.
----	--	--	---	--	--	-------	--	-------------------------

II четверть

		Планируемые результаты
--	--	------------------------

№ п/п урока	Тема урока	Основны е виды учебной деятельн ости	Предметн ые	Универсальные учебные действия	Личностные	План овые сроки прохо ждени я	Факт ическ ие сроки прохо ждени я	Домашн ее задание
17	Техника безопасности на уроках гимнастики (акробатика). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	06.11		Повторит ь ТБ на уроках гимнасти ки. Стр. 151

18	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	07.11		Рассказать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Стр.15
19	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	На освоение строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	11.11		Выполнить сочетание движений руками с ходьбой на месте в движении.

20	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.	На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Уметь: выполнять строевые упражнения .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	12.11		Выполнить прыжки со скакалкой.
21	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), девочки: с обручами, большим мячом, палками.	На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Уметь: выполнять упражнения с предметами .	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	18.11		Выполнить отжимание от пола мальчики , отжимание от скамейки – девочки.

22	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой, девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.</p> <p>Контрольный тест</p>	<p>На развитие силовых и координационных способностей. На освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>Уметь: выполнять упражнения с предметами</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	19.11		Повторить технику подъема переворотом. Стр. 153
23	<p>Обучение технике опорного прыжка: мальчики: прыжок, согнув ноги, девочки: прыжок боком.</p>	<p>На освоение и совершенствование опорных прыжков. На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Уметь: выполнять элементы на перекладине</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	25.11		Повторить технику опорных прыжков. Стр.179. Рассказать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Стр.15

24	Освоение техники кувырка: мальчики: :длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	На освоение кувырков. На знания о физическо й культуре На развитие силовых способнос тей и силовой выносливо сти На развитие координац ии	Уметь: выполнять технику опорного прыжка.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; Перекладина гимнастическая Лестница гимнастическая Канат	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ</i> гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	26.11		Показать и рассказат ь технику выполне ния кувырка вперед и назад. Стр. 106
25	Общеразвивающи е упражнения без предметов и с предметами. Игра «Переправа на перекладине»	На развитие координац ии На знания о физическо й культуре	Уметь: Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ</i> гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	02.12		Показать и рассказат ь технику выполне ния кувырка вперед и назад. Стр. 106

26	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Контрольный тест	На знания о физической культуре На развитие координации	Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — <i>формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</i>	03.12		Выполнить прыжки вверх с места.
27	Промежуточный контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки. Способы регулирования физической нагрузки.	На развитие координационных способностей На развитие физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	09.12		Рассказать о способах регулирования физической нагрузки. Стр.67

28	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	На знания о физической культуре На освоение опорных прыжков	Уметь: выполнять прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	10.12		Выполнить прыжки со скакалкой.
29	Лазания по канату. Игра «Перетягивание каната».	На развитие координационных способностей На развитие физических качеств	Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	16.12		Техника лазания по канату в два приема. Стр.103

30	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Контрольный тест Обеспечение техники безопасности.	На развитие силовых и координационных способностей	Уметь: выполнять опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	17.12		Выполнить подтягивание на перекладине мальчики, отжимание от скамейки – девочки
31	Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление ведения мяча на месте, остановки прыжком, шагом в баскетболе. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Контрольный норматив.	На овладение игровых навыков.	Уметь: выполнять строевые и порядковые упражнения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	23.12		Выполнить прыжки со скакалкой.
32	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с	На овладение игровых навыков..	Уметь: выполнять строевые и порядковые	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и	24.12		Выполнить поднимание ног

	отскоком от пола. остановки прыжком, шагом, бросок двумя руками от головы. Контрольный норматив.		упражнения.	эталон с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.			лежа на спине.
--	--	--	-------------	---	--	--	--	----------------

III четверть

	Что надо уметь	Планируемые результаты
--	-----------------------	-------------------------------

№п/п урока	Тема урока	Основ ные виды учебной деятель ности	Предмет ные	Универсальные учебные действия	Личностные	Пл ано вы е сро ки пр охо жд ен ия	Фа кт ич еск ие сро ки пр охо жд ен ия	Домашнее задание
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход. Беседа «Развитие выносливости»	На освоение техники лыжных ходов	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	13.01		Повторить технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Стр.137

34	Переход с попеременных ходов на одновременные	На освоение техники лыжных ходов	<p>Уметь: выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности; адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	14.01		Повторить технику одновременного одношажного хода. Стр.198
----	---	----------------------------------	--	--	--	-------	--	---

35	<p>Переход с попеременных ходов на одновременные . Правила самостоятельно го выполнения упр.</p> <p>Контрольный тест</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре</p>	<p>Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	20.01		<p>Повторить технику преодоления бугров и впадин.</p> <p>Стр.198</p>
----	---	--	--	---	--	-------	--	--

36	Преодоление контруклона. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять торможение «плугом».	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	21.01		Повторить технику подъема «елочкой». Стр.173
----	--	---	--	---	--	-------	--	--

37	Лыжная эстафета с преодолением препятствий. Правила самостоятельно го выполнения упр.	На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре	Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	27.01		Рассказать основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Стр. 136
----	---	---	---	--	---	-------	--	--

38	<p>Прохождение дистанции до 5 км</p> <p>Контрольные нормативы</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов. На знание о физической культуре</p>	<p>Уметь: выполнять подъем «полуелочкой».</p>	<p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат;</p> <p>оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	28.01		<p>Повторить технику преодоления бугров и впадин.</p> <p>Стр.198</p>
39	<p>Т/б на уроках волейбола.</p> <p>Стойка игрока, передвижение в стойке. Передача мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>На освоение техники приема и передачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять торможение «плугом».</p>	<p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат;</p> <p>оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	03.02		<p>Повторить технику торможения и поворота «упором».</p> <p>Стр.173</p>

40	Прием и передача мяча: снизу двумя руками на месте, сверху двумя руками на месте и после перемещения.	На освоение техники приема и передач мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять торможение «плугом».	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	04.02		Рассказать о требованиях к одежде и обуви лыжника. Стр. 137
41	Верхняя передача. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам).	На освоение техники приема и передач мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять повороты переступанием.	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	10.02		Повторить технику торможения и поворота «упором». Стр.173

42	<p>Нижняя прямая подача, нижняя боковая.</p> <p>Контроль и норматив</p>	<p>На освоение техники приема и передач мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: преодолеть дистанцию 3000 м</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат;</p> <p>оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	11.02		<p>Рассказать как достигается развитие силы.</p> <p>Стр.211</p>
----	--	--	--	--	---	-------	--	---

43	Совершенствование навыков верхней передачи, перемещений. Прием мяча с подачи.	На знания о физической культуре На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек На освоение техники приема и передач мяча На развитие физических качеств	Уметь: перемещаться в стойке в различных направлениях.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	17.02		Повторить технику безопасности на уроках волейбола, основные правила игры. Стр.117
44	Совершенствование ранее изученных приемов игры. Эстафеты, круговая тренировка.	На освоение техники приема и передач мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте, передача после перемещения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	18.02		Повторить стойку игрока, передвижение в стойке в различных направлениях

45	<p>Прием мяча снизу. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам).</p>	<p>На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. На освоение техники приема и передачи мяча. На развитие физических качеств.</p>	<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	25.02		<p>Повторить технику выполнения нижней прямой подачи и боковой подачи. Стр. 120</p>
----	---	---	--	--	--	-------	--	---

46	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек На освоение техники приема и передачи мяча На развитие физических качеств	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	26.02		Повторить технику приема мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Стр. 120
----	--	---	---	---	---	-------	--	--

47	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	02.03		<p>Повторить технику выполнения нижней прямой подачи и боковой подачи. Стр. 120</p>
----	---	--	--	--	--	-------	--	--

48	<p>Нижняя прямая подача, нижняя боковая.</p> <p>Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники подачи мяча.</p> <p>На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	03.03		<p>Рассказать с помощью чего достигается развитие выносливости.</p> <p>Стр.222, выполнить приседание на двух и одной ноге с упором.</p>
----	---	---	---	--	--	-------	--	---

49	<p>Прием мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Совершенствование ранее изученных приемов. Контрольный тест.</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники приема, передачи и подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	10.03		<p>Рассказать, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Стр. 40</p>
----	---	---	---	--	--	-------	--	--

50	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>На овладении игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники приема, передачи и подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	11.03		<p>Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Стр.186</p>
----	--	---	---	--	--	-------	--	--

51	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сдача контрольного норматива - нижняя подача</p>	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На освоение техники подачи мяча. На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	16.03		<p>Рассказать с помощью чего достигается развитие выносливости. Стр.222, выполнить приседание на двух и одной ноге с упором.</p>
----	--	--	---	--	--	-------	--	--

52	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиции.</p> <p>Контрольные норматив</p>	<p>Соревнование. На овладение организаторскими умениями и На технику владения мячом</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	17.03		<p>Выполнить подтягивание на перекладине мальчики, отжимание от скамейки – девочки.</p>
----	---	---	--	--	---	-------	--	---

IV четверть

		Планируемые результаты
--	--	------------------------

№ п/п урок а	Тема урока	Основные виды учебной деятельно сти	Предметные	Универсальные учебные действия	Личностные	План овые сроки прохо ждени я	Факт ическ ие сроки прохо ждени я	Домашн ее задание
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений. Основы знаний: Контроль за ЧСС.	На знания о физической культуре На овладение техникой метания теннисного мяча. На развитие физических качеств	Уметь: выполнять метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	01.04		Повторит ь технику безопасн ости при занятиях легкой атлетико й и физкульт урой. Стр.82

54	<p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками с места и с 2-4 шагов вперед-вверх.</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Основы знаний:</p> <p>Контроль за ЧСС.</p>	<p>На знания о физической культуре</p> <p>На овладение техникой длительного бега</p> <p>На развитие физических качеств</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы</p>	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей;</p> <p>развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	02.04		<p>Расскажут основные правила соревнований в легкой атлетике.</p> <p>Стр.78</p>
----	--	--	--	--	---	-------	--	---

55	Бег с гандикапом, командами, в парах. Тестирование УФП.	На знания о физической культуре На овладение техникой длительного ; спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	06.04		Повторит ь технику метание мяча с места на дальност ь. Стр.88
56	Инструктаж по правилам Техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности. Игра «Перебежки с выручкой»	На знания о физической культуре На овладение техникой длительного ; спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	07.04		Выполни ть подтягив ание на переклад ине мальчики , отжиман ие от скамейки – девочки.

57	Бег командами, в парах. Сдача контрольного норматива - бег 60м	На знания о физической культуре На овладение техникой спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: выполнять ловлю набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх .	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	13.04		Повторит ь технику броска набивного мяча двумя руками от груди. Стр. 89
58	Минутный бег. Кросс до 3 км. Контрольный тест Игра «В четыре стойки»	На знания о физической культуре На овладение техникой спринтерского бега На развитие физических качеств	Уметь: преодолевать дистанцию 2000 м.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	14.04		Выполни ть бег с ускорени ем до 60 метров.

59	Минутный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Игра в четыре стойки». Контрольный тест	На овладение техникой кроссового бега; техникой преодоления препятствий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	20.04		Выполнить равномерный медленный бег до 6 мин.
60	Т. Б на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боками спиной, ускорения, старты	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Уметь: выполнять бег до 15 минут.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	21.04		Рассказать с помощью чего развить ловкость. Стр.225

61	<p>Передвижение игрока скрестными и приставными шагами.</p> <p>Беседа «Спортивные и подвижные игры»</p>	<p>На освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	27.04		<p>Выполнить челночный бег (3*10 метров).</p>
62	<p>Итоговый контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: 6 – минутный бег, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки.</p>	<p>На знания о физической культуре</p> <p>На овладение техникой кроссового бега; техникой преодоления препятствий</p> <p>На развитие физических качеств</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	28.04		<p>Расскажут и покажут стойки игрока, перемещение в стойке.</p>

63	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма	На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Уметь: выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты на дальность.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	06.05		Повторит ь ТБ при занятии футболо м, рассказат ь основные правила игры. Стр.130
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Сдача контрольного норматива	На овладение техники ударов по воротам	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оцки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	12.05		Выполни ть передвиж ение скрестны ми и приставн ыми шагами.

65	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Беседа «Влияние вредных привычек на организм человека»</p>	На освоение ударов по мячу и остановок мяча	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	13.05		Повторить технику удара по мячу внутренней частью .Стр.169
66	<p>Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения.</p>	На овладение техники ударов по воротам	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	18.05		Выполнить бег приставным и с крестным шагом.

67	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель Контрольный тест	На освоение индивидуальной техники	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	19.05		Рассказать о влиянии вредных привычек на организм человека.
68	Мониторинг физической подготовленности учащихся	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	25.05		Выполнять комплекс ОРУ.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально- психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Культурно- исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

Приёмы закаливания. *Воздушные ванны.* Тёплые (свыше +22°C), безразличные (+20°...+22°C), прохладные (+17°...+20°C), холодные (0°...+8°C), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны, Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Пользование баней 1-2 раза в неделю.

Способы самоконтроль. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры.

Баскетбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов.

На освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления противника.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.

На знания о физической культуре. Терминология спортивной игры; правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивной игрой.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов.

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола.

На освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.

На знания о физической культуре. Терминология спортивной игры; правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивной игрой.

Футбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини- футбола.

На знания о физической культуре. Терминология спортивной игры; правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивной игрой.

Гимнастика с основами акробатики

На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием..

Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных, скоростно-силовых, силовых способностей, правильную осанку: Упр. на гимнастической скамейке, брусьях, акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.

На освоение висов и упоров: М: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Д: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

На освоение общеразвивающих упражнений: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с приседаниями, с поворотом. ОРУ в парах, гимнастическими палками, обручами, скакалками.

На освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).

На знание о физической культуре: знание гимнастических упр. для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упр. для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упр.; выполнение обязанностей командира; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упр.; правила соревнований.

Самостоятельные занятия: упр. и простейшие программы по развитию силы, координационных способностей и гибкости. Правила самоконтроля. Способы регулирования физ.нагрузки.

Легкая атлетика

На овладение спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 60м.

На овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. Бег на 1000м и 2 000м(без учёта времени).

На овладение техникой прыжков в длину и высоту: Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания: малого мяча с места на точность, дальность, в вертикальную цель (1х1м) расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность.

На знание о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Лыжная подготовка

На овладение техникой длительного бега: Одновременный безшажный ход. Повороты. Спуски в средней стойке. Торможение «плугом». Спуски в средней стойке. Торможение «плугом»

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: “Паращютисты”; «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики: «Пустое место», «Вызов», «Погоня», «Быстро и точно», «Охотники и утки», «Удочка», «Перестрелка».

На материале спортивных игр: «Мини-футбол», «Пионербол», «Мини- баскетбол», «Мяч водящему», «Овладей мячом», «Не давай мяч водящему», «Круговой обстрел», «Передал-садись».

На знание о физической культуре: названия и правила игр; инвентарь; оборудование; организация; правила проведения и безопасности.

Формы и средства контроля.

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на четыре типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной, образовательно-тренировочной и образовательно - игровой направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. *Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и спортивных игр . На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной.

Уроки с образовательно-игровой направленностью оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). На этих уроках учащиеся знакомятся со многими играми, что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Методика оценки по физической культуре

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок и практической части экзамена.

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них.

Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями **(умениями, навыками)**

Отметка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

В течение учебного года учащиеся сдают контрольные тесты и нормативы для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Они принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Мониторинг физической подготовленности учащихся (сдача норм ГТО) проводится в 1 и 4 четвертях за счёт часов, выделенных на подвижные игры. Мониторинг физической подготовленности учащихся (сдача норм ГТО) проводится в 1 и 4 четвертях за счёт часов, выделенных на подвижные игры.

Сводная таблица по видам контроля 5класс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
<i>Количество плановых контрольных тестов</i>	4	3	-	-	7
<i>Количество контрольных нормативов</i>	6	-	3	5	14
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Октябрь - баскетбол

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Май – легкая атлетика

Май - футбол

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
5 класс	2	-	4	1	7

Сводная таблица по видам контроля 6класс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	

Количество <i>плановых контрольных тестов</i>	4	3	2	1	10
Количество <i>контрольных нормативов</i>	5	-	4	5	14
<i>Других видов работ:</i> - <i>мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Октябрь - баскетбол

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Май – легкая атлетика

Май - футбол

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
6 класс	1	-	1	1	3

Сводная таблица по видам контроля 7класс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
Количество <i>плановых контрольных тестов</i>	2	4	2	2	10
Количество <i>контрольных нормативов</i>	4	-	4	5	13
<i>Других видов работ:</i> - <i>мониторинг физической</i>	1	-	-	1	2

<i>подготовленности учащихся</i>					
----------------------------------	--	--	--	--	--

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Май – легкая атлетика

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
7 класс	2	-	3	1	6

Сводная таблица по видам контроля 8класс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
<i>Количество плановых контрольных тестов</i>	4	3	1	4	12
<i>Количество контрольных нормативов</i>	4	2	3	4	13
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Октябрь – – волейбол

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Май – легкая атлетика

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
--------------	-----------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	--------------

8 класс	2	-	3	4	9
---------	---	---	---	---	---

Сводная таблица по видам контроля 9класс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
<i>Количество плановых контрольных тестов</i>	3	2	1	4	10
<i>Количество контрольных нормативов</i>	4	2	3	4	13
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь, май – легкая атлетика.

Октябрь –пионербол.

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
9 класс	1	-	3	4	8

Учебно-методические средства обучения.

Литература.

УМК учителя:

- В. И. Лях. М. Я. Виленский. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2013 г.

- Лях В.И., Зданевич А.А Рабочие программы по физической культуре 1-11 классы/ Волгоград «Учитель» 2013 г.

- Виненко В.И. Физическая культура. Календарно – тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы/ Волгоград «Учитель» - 2010 г.

УМК обучающегося:

- М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений./ М.Я.Виленский.-М.: Просвещение, 2012 г.

- В.И. Лях. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений./ М.Я.Виленский.-М.: Просвещение, 2013 г.

Спортивный инвентарь:

Гимнастические маты, гимнастический козёл, гимнастический конь, канат для лазания, канат для перетягивания, гимнастические кольца, брусья гимнастические параллельные, брусья гимнастические разновысокие, гимнастическое бревно, гимнастические обручи, гимнастическая перекладина, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, биты для лапты, скакалки, мячи, лыжи.