

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
гимназия № 498
Невского района Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом ГБОУ
гимназии № 498

Протокол от 25.05.2018 № 6.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 11 класса

Срок реализации программы **2018-2019 учебный год**

**Санкт-Петербург
2018**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования гимназии №498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2018 № 6.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего (полного) общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. *Целью* учебной программы в средней школе является направленность образовательного процесса на активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию в области физической культуры и спорта, в организации здорового образа жизни, воспитание и социализацию обучающихся посредством формирования физической культуры личности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на совершенствование личности, воспитание высоконравственных, творческих и компетентных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующие полученные знания и умения для оптимизации трудовой, бытовой и иной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

*содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

*формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

*расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- * дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- * формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- * закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- * формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, воспитание коллективизма, целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- * дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, системно-деятельностный подход, расширение межпредметных связей, интенсификация и оптимизация учебного процесса.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, что является основой федерального компонента образовательного стандарта.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого учащегося (его личного опыта и уровня достижений результатов обучения), максимальном раскрытии способностей обучающихся, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития школьников с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи в изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству, построении совместной развивающей деятельности детей и взрослых на взаимопонимании.

Системно-деятельностный (компетентностный) подход заключается в представлении результатов обучения в виде способности выполнять определенную деятельность в соответствии с заданными требованиями. Способность выражается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Главной задачей обучения является – научить учащегося пользоваться полученными знаниями и умениями для решения различных жизненных задач.

Для реализации системно-деятельностного подхода необходимо строить образовательный процесс *на основе установления межпредметных связей* (посредством раскрытия взаимосвязи изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры). Некая интеграция предметов позволит учащимся применить знания и умения в конкретных ситуациях.

Интенсификация и оптимизация учебного процесса состоит в повышении целенаправленности обучения, в применении активных и творческих методов и форм обучения, в усилении мотивации занятий, в широком использовании современных образовательных технологий.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать возрастные особенности личности ребёнка, интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная активность человека с образовательно-тренировочной направленностью. В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. Таким образом, *особенностью программы* в старшей школе является направленность на совершенствование техники упражнений основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, единоборство), обучение в старших классах основывается на приобретенный двигательный опыт в предыдущих классах. В тесной взаимосвязи с совершенствованием двигательных навыков осуществляется работа по разностороннему развитию физических способностей. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки, в ходе которых решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. В рамках курсовой подготовки продолжается углубление знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой, бытовой и иной деятельности. В рамках программы учащиеся получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений. Уроки в старшей школе ориентированы на становление личностных характеристик выпускника школы:

- осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
- осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, свой народ, его культуру и духовные традиции, осознающий ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством, свою сопричастность судьбе Отечества;
- готовый к сотрудничеству, уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;
- креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества, мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

Процесс обучения способствует формированию универсальных учебных действий у учащихся, таких как: *познавательные* действия (расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями, необходимыми знаниями и умениями применять их в различных по сложности условиях), *регулятивные* действия (умение организовывать свою учебную деятельность и занятия физической культурой и спортом с учащимися младших классов) и *коммуникативные* действия (умение взаимодействовать в коллективе).

Важнейшим требованием проведения современного урока физической культуры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств личности ребенка, соблюдения гигиенических норм. В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует более дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был

введён приказом Минобрнауки от 08.10.2010 № ИК-1494/19. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы физического воспитания учащихся (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, гимнастика с элементами единоборств, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка) представлен из расчета 3 часа в неделю в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г. Раздел «основы знаний о физической культуре» осваивается в процессе уроков.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в сфере физической культуры, ценностно-смысловых установок, способность ставить цели и строить планы, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества, гражданской позиции, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, готовность к служению Отечеству, его защите;

- знание истории физической культуры своего народа, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов и профессиональных предпочтений, сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- освоение социальных норм и правил поведения в обществе; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике (способность к построению индивидуальной образовательной траектории, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности, в организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками). Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

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

- формирование умения самостоятельно планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, собственные возможности ее решения; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

Предметные результаты включают освоенный учащимися опыт деятельности в рамках изучения предмета, преобразование и применение знаний и умений в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях. Предметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, умением использовать их в разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений прикладного характера, повышение функциональных возможностей основных систем организма; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; овладение умением вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- овладение умением выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; умением отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- овладение умением в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умением оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧАЩИХСЯ

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. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентируется на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала.

В уроках физической культуры используются следующие образовательные технологии:

1. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья; применение упражнений с различной функциональной направленностью).
2. **Технологии коллективного обучения** (обеспечение общения в процессе обучения как между учителем и учениками, так и между учащимися, обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которого возникает необходимость включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с членами коллектива).
3. **Технологии разноуровневого обучения** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, создание условий для организации учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. **Технология проблемного обучения** (изложение учебного материала учителем таким образом, при котором обеспечивается самостоятельный поиск учеником оптимального решения двигательной задачи, свободное воспроизведение приобретенных знаний и навыков в различных ситуациях, постановка учителем перед учениками поисковых заданий, организация коллективного обсуждения возможных решений с определением наиболее рационального способа выполнения путем практического опробования и осмысления).
5. **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Обучающиеся должны характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Обучающиеся должны соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Обучающиеся должны проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Обучающиеся должны составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Обучающиеся должны определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

в циклических и ациклических локомоциях: овладеть техникой упражнений в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 100 м из положения высокого или низкого старта; бегать в ранномерном темпе до 25 мин (юноши) и 20 мин (девушки), с максимальной скоростью 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки); совершать прыжки в длину с места и с 13—15 шагов разбега; выполнять прыжок в высоту с 9—11 шагов разбега; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 5 и более препятствий; передвигаться на лыжах с максимальной скоростью 5 км (юноши) и 3 км (девушки), без учета времени 6 км (юноши) и 5 км (девушки);

в метаниях на дальность и на меткость: метать теннисный мяч в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 20 м (юноши) и 14 м (девушки), на дальность различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега; выполнять броски набивного мяча на дальность разными способами до 5 кг (юноши) и 2 кг (девушки);

в гимнастических упражнениях: выполнять строевые упражнения; осуществлять комплексы упражнений без предметов различной направленности и с предметами; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); совершать лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши) и по одному канату с помощью ног (девушки) ранее освоенными способами; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок через коня в длину высотой 115-120 см способом «ноги врозь» (юноши) и через коня в ширину высотой 110 см способом «углом» (девушки); преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по

гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорного прыжка), акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, комбинацию из освоенных элементов, подтягивание из виса на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя, поднимание туловища из положения лежа на спине;

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату в условиях физкультурной и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

История физической культуры. История развития физической культуры. Характеристика видов спорта. Физическая культура в современном обществе. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Техническая подготовка, техника движений. Спортивная подготовка, развитие физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическая культура человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Режим дня, его содержание и правила планирования. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационные способности. Физическая нагрузка и способы ее дозирования, признаки утомления, самоконтроль за двигательной деятельностью. Планирование самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, соблюдение требований техники безопасности. Составление комплексов различной направленности с учетом индивидуального состояния здоровья, физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела,

окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений, определение физической нагрузки.

Анализ и оценка техники осваиваемых упражнений, самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики, элементами единоборств. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений без предметов различной направленности и с предметами.

Акробатические упражнения: комбинация из пяти элементов, включающая длинный кувырок вперед (юноши) и кувырок вперед прыжком с 3 шагов разбега через препятствие на высоте до 90 см (юноши), кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши), стойку на голове (юноши) и другие ранее освоенные элементы (юноши и девушки);

Упражнения в висах: на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.

Комбинации из висов и упоров для юношей: подъем переворотом в упор силой – махом назад соскок и другие ранее освоенные элементы.

Комбинации из висов и упоров для девушек: толчком ног подъем переворотом в упор – опускание вперед в вис присев и другие ранее освоенные элементы.

Упражнения в упорах, в равновесии: на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м (стойки, повороты, переход в упор присев, упор стоя на колене, сед, упор сидя углом; разновидности ходьбы, соскок прогнувшись); комбинации из освоенных элементов.

Упражнения в лазаньи: по канату способом «в три приема» и «в два приема» (юноши и девушки), на скорость (юноши) и по двум канатам без помощи ног (юноши).

Опорный прыжок: через коня в длину высотой 115-120 см способом «ноги врозь» (юноши), через коня в ширину высотой 110 см способом «углом» (девушки) и другие ранее освоенные элементы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами равновесия, лазанья, перелезания, переползания. Упражнения с элементами единоборств: упражнения в парах силовой направленности, упражнения на овладение приемами страховки, игровые задания с элементами единоборств.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на средние и короткие дистанции; высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением 30-100 м; бег с изменяющимся направлением движения, челночный бег 3x10 м, 6x10 м, 10x10 м; бег в ранномерном темпе до 25 мин (юноши) и 20 мин (девушки), на дистанцию 3000м (юноши) и 2000м (девушки).

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с 13—15 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 9—11 шагов бокового разбега способом «перешагивание»;

Броски: набивного мяча до 5 кг (юноши) и 2 кг (девушки) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, по движущейся цели и на дальность различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега.

Лыжные гонки. Строевые приемы с лыжами. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом (основной и стартовый варианты), коньковым ходом, попеременным четырехшажным ходом. Переход с хода на ход. Подъем на склон и спуск под уклон. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона. Торможение «плугом», «упором», «соскальзыванием». Поворот «упором», «плугом». Передвижение на лыжах на дистанцию до 6 км (юноши) и 5 км (девушки).

Спортивные игры. Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); ловля и передача мяча двумя и одной руками в сочетании с передвижением и сопротивлением защитника; ведение мяча с высоким и низким отскоком со зрительным и без зрительного контроля, с обводкой соперника с сопротивлением защитника; бросок мяча одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке с сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники владения мячом; элементы техники защитных действий; учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 5:5.

Волейбол: стойка игрока, перемещения; передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед и назад по направлению передачи, в опоре и в прыжке; подачи мяча через сетку в заданную часть площадки; прием мяча двумя руками снизу после подачи, отраженного сеткой, после атакующего удара; прямой нападающий удар после передачи; одиночное и групповое блокирование с места и после перемещения; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; учебная игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол: стойка игрока, перемещения; ведение мяча с активным сопротивлением защитника по прямой и с изменением направления движения и скорости; удары по мячу и остановка мяча; удары по воротам; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; учебная игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие физических (двигательных) качеств в базовых видах спорта (спортивные игры, гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ пп	Наименование разделов (модулей)	Часы				год
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
2	Спортивные игры	12	-	6	5	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	1	18	1	1	21

4	Гимнастика с элементами единоборств	1	3	1	1	6
5	Легкоатлетические упражнения	13	-	-	17	30
6	Лыжная (кроссовая) подготовка	-	-	22	-	22
	ИТОГО	27	21	30	24	102

Литература для учителя:

1. Васильева Н.В., Попова Е.В. Методические рекомендации по безопасности проведения уроков физической культуры / для руководителей образовательных учреждений, учителей физической культуры, педагогов-организаторов спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы – СПб.: СПб АППО, 2012.
2. Васильева Н.В., Колесникова М.Г., Попова Е.В. Урок физкультуры как урок здоровья. / Учебно-методическое пособие для руководителей образовательных учреждений, учителей физкультуры, методистов по физкультуре – СПб.: СПб АППО, 2012.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2013.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. / Учебное издание – М.: Просвещение, 2010.
5. Попова Е.В., Старолаванникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / методические рекомендации – СПб.: СПб АППО, 2012.
6. Современная оценка образовательных достижений учащихся (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО) / Методическое пособие под общ. ред. И.В. Муштавинской – СПб: КАРО, 2015.

Литература для учащихся:

1. Лях В.И.. Физическая культура. 10-11 классы. / Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2014.

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
1.	Техника безопасности на занятиях по л/а. Бег в равномерном темпе до 5 / 6мин. Бег с ускорением до 100м, эстафеты.			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, развитие выносливости, бег с ускорением до 100м (высокий старт, старт с опорой на одну руку). Эстафеты	Пробегать дистанцию до 5/6 мин . Выполнять ускорение до 100 м с высокого старта, и старта с опорой на одну руку. Эстафеты.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью до 100м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учеб-ной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Бег в равномерном темпе до 5 / 6мин. Бег с ускорением до 100м. Эстафетный бег.			Выполнение бега в среднем темпе. Учить пробегать дистанцию с ускорением до 100м. Эстафеты	Выполнить бег в равномерном темпе. Выполнить бег с ускорением до 100м с высокого старта и старта с опорой на одну руку. Эстафеты.	Выполняют бег с максимальной скоростью до 100м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3	Бег в равномерном темпе до 5 / 6мин. Бег с ускорением, 30м на р-т.			Бег в равномерном темпе. Выполнить бег на 30м на результат. Эстафеты.	Уметь пробегать длинную дистанцию. Уметь выполнять бег на 30м на результат. Эстафеты.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Эстафетный бег.						К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	находить выходы из спорных ситуаций
4.	Бег в равномерном темпе до 6 / 7мин. Эстафетный бег. Бег с ускорением до 100м. Прыжки в длину с места. Тест на гибкость / р-т.			Содействовать развитию выносливости. Пробегание дистанции до 100м. Восстановить навык прыжка в длину с места. Выполнить тест на гибкость.	Выполняют бег в равномерном темпе. Бегают с ускорением до 100м. Выполняют прыжок в длину с места. Выполняют тест на гибкость.	Выполняют бег с максимальной скоростью до 100м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5.	Бег в равномерном темпе до 6 / 7мин. Эстафетный бег. Бег с ускорением, 100м на р-т. Прыжки в длину с места			Выполняют бег в равномерном темпе. Бег 100м на результат. Прыжок в длину с места	Развитие выносливости. Бег 100 м на результат. Прыжки в длину с места	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
6.	Бег в равномерном темпе до 7 / 8мин. с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места на результат			Выполнение прыжка в длину с места на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности За общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
7.	Бег в равномерном темпе до 7/8 мин с преодолением препятствий.			Обучение технике бега на длинную дистанцию с преодолением препятствий.	Бег в равномерном темпе до 7/8 мин, бег с преодолением препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
8.	Бег в равномерном темпе до 8 / 10мин. с преодолением препятствий.			Повторение техники прыжка в длину с места, бег в равномерном темпе с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств..	Прыжок в длину с места. Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
9.	Бег в равномерном темпе до 8 / 12мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча в горизонтальную цель, на дальность с шага.	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча (150 г) в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность с шага. ОРУ. Беговые упражнения	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
10	Бег в равномерном темпе до 10 / 14мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			Выполнение бега в равномерном темпе с препятствиями. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
11	Бег в равномерном темпе до 10 / 14мин. Метание малого мяча на дальность с разбега, по			Выполнение бега . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега по движущейся цели.	Бег . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов по движущейся цели Развитие	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Смыслообразова-ние</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	движущейся цели.				выносливости.	сердечных сокращений.	П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
12	Бег 2000м / 3000м б/у времени. Метание малого мяча на дальность с разбега, по движущейся цели.			Выполнение бега (2000 - д.. 3000м-м.) без учета времени. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4-5 шагов, по движущейся цели.	Бег (200м - д.. 3000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4-5 шагов, по движущейся цели.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
13	Бег в равномерном темпе до 12 / 16мин. Метание малого мяча в цель (на р-т) / на дальность с разбега (с			Бег в равномерном темпе д 12/16мин. Метание малого мяча в цель на результат /на дальность с 4-5 шагов	Равномерный бег. Метание малого мяча в цель с 4-5 шагов на дальность на результат.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> -задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	учетом овладения техникой).					оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
14	Техника безопасности на занятиях по спорт.играм. (баскетбол). Передвижения в стойке баскетболиста. Челночный бег 3*10м, 6*10м, 10*10м. Эстафеты.			Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Передвижения в стойке баскетболиста. Челночный бег 3*10, 10*10. Эстафеты.	Передвижение в стойке баскетболиста. Челночный бег 3*10, 10*10м. Эстафеты.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.
15	Передвижения в стойке баскетболиста. Подтягивание на р-т. Челночный бег 3*10м, 6*10м, 10*10м. Эстафеты.			Совершенствовать передвижения в стойке баскетболиста. Подтягивание на результат. Челночный бег 3*10м, 6*10м, 10*10м. Эстафеты.	Передвижения в стойке баскетболиста. Подтягивание на результат. Челночный бег 3*10м, 6*10м, 10*10м. Эстафеты	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
16	Передвижения в стойке баскетболиста. Элементы техники защитных			Совершенствовать передвижения в стойке баскетболиста. Знать элементы техники защитных действий. Челночный	Передвижения в стойке баскетболиста. Элементы техники защитных действий. Челночный бег 3*10м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	действий. Челночный бег 3*10м на р-т. Эстафеты.			бег 3*10 м на результат. Эстафеты.	на результат. Эстафеты	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	П: <i>общеучебные</i> -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	
17	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Ловля и передача мяча, бросок мяча в корзину. Эстафеты, игры с мячом.			Совершенствовать комбинации из освоенных элементов баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, бросок мяча в корзину с места.	Комбинации из освоенных элементов. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча на месте, бросок мяча в корзину с места. Эстафеты. Игры с мячом.	Уметь выполнять различные варианты поворотов без мяча, с мячом. Ловить и передавать мяч. Бросать мяч в корзину.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование:</i> самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
18	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Эстафеты, игры с мячом.			Совершенствовать комбинации из освоенных элементов баскетбола. Уметь играть в баскетбол.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Эстафеты, игры с мячом.	Уметь выполнять различные варианты поворотов без мяча, с мячом. Ловить и передавать мяч. Бросать мяч в корзину.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.	Разучить повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча на месте, бросок мяча в корзину с места.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
19	Ведение мяча, комбинации из освоенных элементов баскетбола, игры с мячом.			Совершенствовать ведение мяча, комбинации из освоенных элементов баскетбола. Игры с мячом.	Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Игры.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целесолагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20	Комбинации из освоенных элементов баскетбола, игры с мячом.			Совершенствовать комбинации освоенных элементов баскетбола. Играть в баскетбол.	Освоенные элементы баскетбола. Игра в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
21	Комбинации из освоенных элементов баскетбола, игры с мячом.			Совершенствовать комбинации освоенных элементов баскетбола. Играть в баскетбол.	Освоенные элементы баскетбола. Игра в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	
22	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Ловля и передача мяча с учетом овладения техникой. Игры с мячом.			Совершенствовать комбинации из освоенных элементов баскетбола. Уметь ловить и передавать мяч. Игра в баскетбол.	Комбинации освоенных элементов баскетбола. Ловля и передача мяча с учетом овладения техникой. Игра в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
23	Техника безопасности на занятиях с элементами единоборств. Силовые упражнения в парах, игры с элементами единоборств. Комбинации из			Знать технику безопасности на занятиях с элементами единоборств. Изучать элементы единоборств. Знать ведение мяча. Игра баскетбол.	Техника безопасности на занятиях с элементами единоборств. Силовые упражнения в парах. Игры с элементами единоборств. Ведение мяча. Игра в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	освоенных элементов баскетбола. Ведение мяча с учетом овладения техникой. Игра в б/л 5:5.						освоения технических действий волейбола.	
24	Бросок мяча в корзину одной двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов баскетбола с пассивным сопротивлением защитника, игры с мячом, игра в б/л 3:3.			Знать бросок мяча в корзину одной, двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Использовать комбинации из освоенных элементов баскетбола с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	Бросок мяча в корзину двумя руками. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов баскетбола с пассивным сопротивлением защитника, игры с мячом. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол 3/3	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
25	Силовые упражнения в парах, игры с элементами единоборств. Комбинации из освоенных элементов баскетбола, игра в б/л 5:5.			Содействовать развитию силы. Играть с использованием элементов единоборств. Играть в баскетбол.	Силовые упражнения в парах. Игры с элементами единоборств. Баскетбол.	Демонстрировать элементы единоборств. Знать правила игры в баскетбол.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
26	Силовые упражнения в парах, игры с элементами единоборств. Комбинации из освоенных элементов баскетбола, игра в б/л 5:5.			Содействовать развитию силы. Играть с использованием элементов единоборств. Играть в баскетбол.	Силовые упражнения в парах. Игры с элементами единоборств. Баскетбол.	Демонстрировать элементы единоборств. Знать правила игры в баскетбол.	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
27	Силовые упражнения в парах, игры с элементами единоборств. Комбинации из освоенных элементов баскетбола, игра в б/л 5:5.			Содействовать развитию силы. Играть с использованием элементов единоборств. Играть в баскетбол.	Силовые упражнения в парах. Игры с элементами единоборств. Баскетбол.	Демонстрировать элементы единоборств. Знать правила игры в баскетбол.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
28	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Акробатические			Повторить Правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Общеразвивающие упражнения, с элементами единоборств. Восстановить навык выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	Техника безопасности.. ОРУ с элементами единоборств. Акробатические комбинации. Упражнения в равновесии	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Выполняют акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упражнения. Упражнения в равновесии.							
29	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии			Совершенствовать строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, с элементами единоборств. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	Строевая подготовка. ОРУ с элементами единоборств. Акробатические комбинации. Упражнения в равновесии.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Строевая подготовка. Выполняют акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	Р: <i>целенаправленность</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
30	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.			Совершенствовать строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, с элементами единоборств. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	Строевая подготовка. ОРУ с элементами единоборств. Акробатические комбинации. Упражнения в равновесии.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Строевая подготовка. Выполняют акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
31	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с			Выполнять упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнять	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение	Различают строевые команды, четко выполняют	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	гимнаст. скамейкой. Акробатические упражнения. Упражнения в висах на гимнаст. стенке и перекладине. Упражнения в равновесии, упорах на бревне			акробатическую комбинацию. Упражнения в равновесии на бревне	акробатической комбинации. Упражнения на равновесии на бревне.	строевые приёмы. Повторяют акробатическую комбинацию. Выполняют упражнения на бревне.	П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
32	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнаст. скамейкой. Акробатические упражнения. Упражнения в висах на гимнаст. стенке и перекладине. Упражнения в равновесии, упорах на бревне			Выполнять упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнять акробатическую комбинацию. Упражнения в равновесии на бревне	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение акробатической комбинации. Упражнения на равновесии на бревне.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют акробатическую комбинацию. Выполняют упражнения на бревне.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
33	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с			Выполнять упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнять	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение	Различают строевые команды, чётко выполняют	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания,	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	гимнаст. скамейкой. Акробатические упражнения. Упражнения в висах на гимнаст. стенке и перекладине. Упражнения в равновесии, упорах на бревне			акробатическую комбинацию. Упражнения в равновесии на бревне	акробатической комбинации. Упражнения на равновесии на бревне.	строевые приёмы. Повторяют акробатическую комбинацию. Выполняют упражнения на бревне.	К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
34	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Упражнения в висах и упорах на перекладине. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии, упорах на бревне.			Выполнять упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнять акробатическую комбинацию. Упражнения в равновесии на бревне	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение акробатической комбинации. Упражнения на равновесии на бревне.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют акробатическую комбинацию. Выполняют упражнения на бревне.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35	Строевые упражнения. Общеразвивающие			Выполнять упражнения с гимнастической скамейкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах на перекладине. Упражнения в равновесии, упорах на бревне.			Выполнять акробатическую комбинацию. Упражнения в равновесии на бревне	Выполнение акробатической комбинации. Упражнения на равновесии на бревне.	строевые приёмы. Повторяют акробатическую комбинацию. Выполняют упражнения на бревне.	и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
36	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения у гимнаст. стенки. Упражнения в висах и упорах на перекладине. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии, упорах на бревне. Подъем туловища из положения лежа на спине на р-т.			Совершенствовать строевые упражнения. Выполнять упражнения у гимнастической стенки. Выполнять акробатическую комбинацию. Выполнять упражнения в равновесии. Выполнять тест по подниманию туловища из положения лежа на спине на результат. .	Строевые приемы. Выполнение упражнений с использованием гимнастической стенки. Выполнение акробатической комбинации. Выполнение упражнений в равновесии. Выполнять тест по подниманию туловища.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
37	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения у гимнаст. стенки. Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах на перекладине. Комбинация на гимнастическом бревне с учетом овладения техникой.			Повторить строевые упражнения. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Закрепить комбинацию на бревне из освоенных элементов.	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Комбинация на бревне из освоенных элементов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с			Повторить строевые упражнения. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Закрепить комбинацию на бревне из освоенных	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Комбинация на бревне из освоенных элементов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	предметами. Акробатическая комбинация с учетом овладения техникой. Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке. . Упражнения в равновесии.			элементов. Развивать силу.		качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
39	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Акробатическая комбинация с учетом овладения техникой. Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке. . Упражнения в равновесии.			Повторить строевые упражнения. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Закрепить комбинацию на бревне из освоенных элементов. Развивать силу.	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Комбинация на бревне из освоенных элементов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
40	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Тест на гибкость / р-т. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.			Повторять строевые упражнения. Выполнить тест на гибкость. Выполнять прыжок через козла в ширину («ноги врозь»). Преодолевать полосу препятствий.	Тест на гибкость. Прыжок через козла в ширину («ноги врозь»). Проходить полосу препятствий.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
41	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.			Уметь выполнять строевые упражнения. Совершенствовать опорный прыжок через козла в ширину «ноги врозь». Преодолевать полосу препятствий.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Полоса препятствий.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
42	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой (прыжки на р-			Выполнять строевые упражнения. Прыжки со скакалкой 1 мин. Совершенствовать опорный прыжок. Преодолевать полосу препятствий.	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. Прыжок через козла. Преодоление препятствий.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	т за 1 мин). Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.					физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
43	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Подтягивание на р-т. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.			Совершенствовать строевые упражнения. Совершенствовать упражнения с элементами единоборств. Выполнять подтягивание на результат. Совершенствовать опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.	Строевые упражнения. ОРУ с элементами единоборств. Тест на подтягивание. Опорный прыжок. Полоса препятствий.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
44	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Отжимание на р-т. Опорный			Отжимание на результат. Совершенствовать опорный прыжок через козла. Преодолевать полосу препятствий.	Тест на сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Опорный прыжок. Полоса препятствий.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прыжок. Преодоление полосы препятствий.							
45	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств / упражнения с предметами. Опорный прыжок с учетом овладения техникой. Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий			Совершенствовать опорный прыжок через козла. Преодолевать полосу препятствий.	Строевые упражнения. ОРУ с элементами единоборств. Опорный прыжок. Полоса препятствий.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
46	Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий.			Развитие координационных способностей. Разучить комплекс ритмической гимнастики. Преодолевать полосу препятствий	Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Полоса препятствий.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						возможностей основных систем организма.	собственное поведение.	
47	Строевые упражнения. Комплекс упражнений РГ. Преодоление полосы препятствий с учетом овладения техникой.			Выполнять строевые упражнения. Учить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодолевать Полосу препятствий.	Строевые упражнения. Комплекс ритмической гимнастики. Полоса препятствий.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
48	Строевые упражнения. Комплекс упражнений РГ. Преодоление полосы препятствий			Выполнять строевые упражнения. Выполнять комплекс ритмической гимнастики. Преодолевать полосу препятствий.	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
49	Техника безопасности на занятиях по л/а.			Ознакомить с техникой безопасности по л/а.	Знания о физической культуре. Оказание помощи при	Изучают историю лыжного спорта.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и	Развитие самостоятельности и личной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Бег в равномерном темпе Ю-до 6 мин, Д- до 5 мин. Бег с ускорением, эстафеты с этапом до 100м. <i>/ Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 1,5км; Д-до 1км. Эстафеты с этапом до 100м, гонки с преследованием</i>			Содействовать развитию выносливости Бег с ускорением. Эстафеты/Ознакомит ь с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Проходить дистанцию до 1 км (д), 1,5 км (ю). Эстафеты с этапом до 100м	обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Содействуют развитию выносливости./ Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км (д), 1,5 км (ю) со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
50	Бег в равномерном темпе Ю-до 6 мин, Д- до 5			Ознакомить с техникой безопасности по л/а. Содействовать	Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	мин. Бег с ускорением, эстафеты с этапом до 100м. <i>/ Строевые приемы с лыжами. Попеременный двухшажный ход с учетом овладения техникой. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 2км; Д-до 1км. Эстафеты с этапом до 100м, гонки с преследованием</i>			развитию выносливости Бег с ускорением. Эстафеты/Ознакомит с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного бесшажного хода. Проходить дистанцию до 1 км (д), 2 км (ю). Эстафеты с этапом до 100м	травмах. Инструктаж по ТБ. Содействуют развитию выносливости./ Техника попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км (д), 2 км (ю) со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
51	Бег в равномерном темпе Ю-до 6 мин, Д- до 5 мин. Бег с ускорением, эстафеты с этапом до 100м.			Содействовать развитию выносливости. Развивать скоростно-силовые качества. Эстафеты./ Уметь выполнять строевые приемы с лыжами.	Бег в равномерном темпе. Бег с ускорением. Эстафеты./ Строевые приемы с лыжами. Попеременный двухшажный ход, одновременный	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>/ Строевые приемы с лыжами. Одновременный бесшажный ход с учетом овладения техникой. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 2,5км;Д-до 1,5км. Эстафеты с этапом до 100м, гонки с преследованием .</i>			Выполнять попеременный двухшажный ход. Знать Одновременный бесшажный ход. Проходить дистанцию на лыжах до 1,5 км (д), 2,5 км (ю).. Эстафеты с этапом до 100м.	бесшажный ход. Преодоление дистанции 1,5 км (д), 2,5 км (ю). Эстафеты.	соблюдения личной гигиены во время и после занятий	сотрудничества	
52	Бег в равномерном темпе Ю-до 6 мин, Д-до 5мин. Упражнения на гимнастической скамейке (со скамейкой). Подвижные игры на овладение навыками в			Содействовать развитию выносливости. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Учить подвижные игры на овладение навыков метаний./ Одновременный бесшажный ход, и	Бег в равномерном темпе. Упражнения на гимнастической скамейке. Игры на овладение навыками метаний./ Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	метании мяча "4 стойки", "перестрелка" и др. / <i>Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 2,5км;Д-до 1,5км.Эстафеты с этапом до 100м,гонки с преследованием</i>			одновременный двухшажный ход. Содействовать развитию выносливости	дистанции на лыжах до 1,5км.	организма		
53	Бег в равномерном темпе Ю-до 6 мин, Д-до 5мин. Упражнения на гимнастической скамейке (со скамейкой). Подвижные игры на овладение навыками в			Содействовать развитию выносливости. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Учить подвижные игры на овладение навыков метаний./ Знать повороты на месте махом.	Бег в равномерном темпе. Упражнения на гимнастической скамейке. Игры на овладение навыками метаний./ Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Содействовать развитию выносливости. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Учить подвижные игры на овладение навыков метаний./ Знать повороты на месте махом.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	метании мяча "4 стойки", "перестрелка" и др. / <i>Одновременный двухшажный ход с учетом овладения техникой. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 3км; Д-до 2км. Эстафеты с этапом до 100м, гонки с преследованием</i>			Одновременный бесшажный ход, и одновременный двухшажный ход. Содействовать развитию выносливости	дистанции на лыжах до 2км (д), 3 км (ю).	организма		Одновременный бесшажный ход, и одновременный двухшажный ход. Содействовать развитию выносливости
54	Бег в равномерном темпе Ю-до 6 мин, Д-до 5мин. Упражнения на гимнастической скамейке (со скамейкой). Подвижные игры на			Содействовать развитию выносливости. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять тест на гибкость .Игры на овладение навыками в метании./	Бег в равномерном темпе. Упражнения на гимнастической скамейке. Игры на овладение навыками метаний. Тест на гибкость./ Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной	Содействовать развитию выносливости. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Учить подвижные игры на овладение навыков метаний./ Знать

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<p>овладение навыками в метании мяча "4 стойки", "перестрелка" и др. /</p> <p><i>Одновременный одношажный ход (основной вариант с учетом овладения техникой), стартовый вариант.</i></p> <p><i>Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 3км; Д-до 2км.</i></p> <p><i>Эстафеты с этапом до 100м, гонки с преследованием</i></p>			<p>Знать повороты на месте махом.</p> <p>Одновременный бесшажный ход, и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Содействовать развитию выносливости</p>	<p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах до 2км (д), 3 км (ю).</p>	<p>функциональных возможностей организма</p>	<p>деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	<p>повороты на месте махом.</p> <p>Одновременный бесшажный ход, и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Содействовать развитию выносливости</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
55	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Челночный бег 3*10,6*10,10*10 , эстафеты с этапом до 100м. Тест на гибкость на р-т. / <i>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 3,5км; Д-до 2,5км. Эстафеты с этапом до 100м, гонки с преследованием</i>			Содействовать развитию выносливости. Упражнения в сочетании с видами передвижений. Уметь выполнять челночный бег 3*10, 6*10м, 10*10м. Выполнять тест на гибкость. . Эстафеты/ Выполнять одновременный двухшажный ход, выполнять одновременный одношажный ход. Уметь проходить дистанцию 2,5 км (д), 3,5 км (ю). Содействовать развитию выносливости.	Бег в равномерном темпе. Упражнения с различными видами передвижений. Челночный бег. Тест на гибкость. Эстафеты/ Уметь выполнять одновременный двухшажный ход, выполнять одновременный одношажный ход. Проходить дистанцию 2,5 км (д), 3,5 км (ю).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Челночный бег 3*10,6*10,10*10 , эстафеты с			Содействовать развитию выносливости. Упражнения в сочетании с видами передвижений. Уметь	Бег в равномерном темпе. Упражнения с различными видами передвижений. Челночный бег. Эстафеты/ Уметь	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	этапом до 100м. / <i>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант с учетом овладения техникой). Коньковый ход. Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 3,5км; Д-до 2,5км. Эстафеты с этапом до 100м, гонки с преследованием</i>			выполнять челночный бег 3*10, 6*10м, 10*10м. Эстафеты/ Выполнять одновременный двухшажный ход, выполнять одновременный одношажный ход. Уметь проходить дистанцию 2,5 км (д), 3,5 км (ю). Содействовать развитию выносливости.	выполнять одновременный двухшажный ход, выполнять одновременный одношажный ход. Проходить дистанцию 2,5 км (д), 3,5 км (ю).	основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Челночный бег 3*10 м на р-т , эстафеты с этапом до 100м. / <i>Коньковый ход. Попеременный четырёхшажн</i>			Содействовать развитию выносливости. Упражнения в сочетании с видами передвижений. Уметь выполнять челночный бег. Эстафеты./ Выполнять одновременный двухшажный ход,	Бег в равномерном темпе. Упражнения с различными видами передвижений. Челночный бег. Эстафеты/ Уметь выполнять одновременный двухшажный ход, выполнять одновременный	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>ый ход. Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 4км; Д-до 2,5км. Эстафеты с этапом до 100м, гонки с преследованием .</i>			выполнять одновременный одношажный ход. Уметь проходить дистанцию 2,5 км (д), 4 км (ю). Содействовать развитию выносливости.	одношажный ход. Проходить дистанцию 2,5 км (д), 4 км (ю). Эстафеты.	возможностей организма		
58	Бег в равномерном темпе Ю-7-мин, Д- бмин. Упражнения у гимнастической стенки. Подвижные игры на овладение навыками в ловле и передачах мяча "10 передач" и др. / Коньковый ход с учетом овладения техникой. Попеременный четырехшажный ход.			Содействовать развитию выносливости. Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки. Игры с навыками ловли и передачи мяча./ Содействовать развитию выносливости. Знать одновременный одношажный ход. Учить коньковый ход. Уметь проходить дистанцию до 3км (д), 4 км (ю).	Бег в равномерном темпе. Упражнения у гимнастической стенки. Игры с навыками ловли и передачи мяча./ Проходить по дистанции одновременным одношажным ходом. Учить коньковый ход. Проходить дистанцию 3 км (д), 4 км (ю) .	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 4км; Д-до 3км. Эстафеты с этапом</i>							
59	Бег в равномерном темпе Ю-7-мин, Д-до 6мин. Упражнения у гимнастической стенки. Подвижные игры на овладение навыками в ловле и передачах мяча "10 передач" и др. / <i>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до</i>			Содействовать развитию выносливости. Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки. Игры с навыками ловли и передачи мяча./ Содействовать развитию выносливости. Знать одновременный одношажный ход. Учить коньковый ход. Уметь проходить дистанцию до 3км (д), 4 км (ю).	Бег в равномерном темпе. Упражнения у гимнастической стенки. Игры с навыками ловли и передачи мяча./ Проходить по дистанции одновременным одношажным ходом. Учить коньковый ход. Проходить дистанцию 3 км (д), 4 км (ю).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>4,5км;Д -до 3км. Эстафеты с этапом до 100м,гонки с преследованием</i>							
60	<p>Бег в равномерном темпе Ю-7-мин, Д- 6-мин.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки. Подъем туловища из положения лежа на спине на р-т.</p> <p>Подвижные игры на овладение навыками в ловле и передачах мяча "10 передач" и др. /</p> <p><i>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции на лыжах произвольным</i></p>			<p>Содействовать развитию выносливости. Выполнять тест – поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Играть в игры на овладение навыками в ловле и передачах мяча./ Знать коньковый ход. Уметь проходить дистанцию до 3,5 км (д), 4,5 км (ю)</p> <p>Содействовать развитию выносливости.</p>	<p>Бег в равномерном темпе. Упражнения у гимнастической стенки. Тест на поднимание туловища из положения лежа на спине. Игры с мячом./ Коньковый ход. Дистанция до 3,5 км (д), 4,5 (ю).</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>способом Ю-до 4,5км; Д-прохождение дистанции 3км на лыжах. Эстафеты с этапом до 100м, гонки с преследованием</i>							
61	Бег в равномерном темпе до 7 мин. Упражнения со скакалкой. Бег с преодолением препятствий, эстафеты с этапом до 100м. / <i>Попеременный четырехшажный ход с учетом овладения техникой. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции на лыжах произвольным</i>			Содействовать развитию выносливости. Уметь выполнять упражнения со скакалкой. Уметь бегать с преодолением препятствий. Эстафеты с этапом до 100м/ Проходить дистанцию. Учить подъем на склон «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Учить спуск со склона торможение «плугом».	Бег в равномерном темпе. Упражнения со скакалкой. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты/ Коньковый ход. Прохождение дистанции. Подъемы на склон. Спуски со склона	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>способом Ю-до 5км; Д-до 3,5км. Подъем на склон "лесенкой", "елочкой", "полуелочкой", ступающим и скользящим шагом. Спуск со склона. Торможение и поворот "упором".</i>							
62	Бег в равномерном темпе Ю-до 8 мин, Д-до 7 мин. Упражнения со скакалкой. Бег с преодолением препятствий, эстафеты с этапом до 100м. / <i>Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-прохождение</i>			Содействовать развитию выносливости. Уметь выполнять упражнения со скакалкой. Уметь бегать с преодолением препятствий. Эстафеты с этапом до 100м/ Знать коньковый ход. Проходить дистанцию на лыжах до 3,5 км. Учить подъем на склон «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Учить спуск со склона торможение и поворот «упором».	Бег в равномерном темпе. Упражнения со скакалкой. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты. Прохождение дистанции до 3,5 км. Подъемы на склон. Спуски со склона	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>дистанции 5км на лыжах; Д-до 4км.Подъем на склон "лесенкой", "елочкой", "получелочкой", ступающим и скользящим шагом. Спуск со склона. Торможение и поворот "упором".</i>							
63	Бег в равномерном темпе Ю-до 8 мин, Д-до 7 мин. Упражнения со скакалкой. Бег с преодолением препятствий, эстафеты с этапом до 100м. Прыжки в длину с места на р-т. / Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 5,5км; Д-до			Содействовать развитию выносливости. Уметь прыгать со скакалкой. Бегать с преодолением препятствий. Оценка прыжка в длину с места./ Содействовать развитию выносливости. Проходить дистанцию на лыжах. Уметь подниматься на склон, и спускаться со склона изученными способами.	Бег в равномерном темпе. Упражнения со скакалкой. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты. Прыжок в длину с места./ Дистанция 4,5 км. Подъемы на склон. Спуски со склона	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>4,5км. Подъем на склон "лесенкой", "елочкой", "полу елочкой", ступающим и скользящим шагом. Спуск со склона. Торможение и поворот "упором".</i>							
64	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / <i>Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 6км; Д-до 5км. Торможение и поворот "упором".</i>			Содействовать развитию выносливости. Учить игры подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол («пионербол»)/ Содействовать развитию выносливости. Проходить длинную дистанцию. Уметь подниматься на склон. Уметь спускаться со склона	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры/ Прохождение дистанции 3 км на время. Подъемы на склон. Спуски со склона.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
65	Бег в равномерном темпе Ю-до 9 мин, Д-до 8 мин. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол "пионербол" и др. / <i>Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до 6км; Д-до 5км. Торможение и поворот "упором".</i>			Содействовать развитию выносливости. Учить игры подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол («пионербол»)/ Содействовать развитию выносливость. Проходить дистанцию. Уметь подниматься на склон. Уметь спускаться со склона	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры/ Прохождение дистанции. Подъемы на склон. Спуски со склона.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
66	Бег в равномерном темпе Ю-до 9 мин, Д-до 8 мин. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в			Содействовать развитию выносливости. Учить игры подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол («пионербол»)/ Содействовать развитию выносливость.	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры/ Прохождение дистанции на результат.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	волейбол "пионербол" и др. / <i>Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-5км; Д-3км на р-т.</i>			Проходить дистанцию на результат. Уметь подниматься на склон.		возможностей организма		
67	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (волейболу). Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой 1 мин. Бег в равномерном темпе до 9 мин. Стойка волейболиста, перемещения. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и	4нед февр		Знать технику безопасности на занятиях по волейболу. Уметь выполнять упражнения со скакалкой. Содействовать развитию выносливости. Учить стойку волейболиста. Перемещения волейболиста. Игры подводящие к овладению волейболом/ Содействовать развитию выносливости. Проходить дистанцию 5 км (д), 6 км (ю)без учета времени.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Упражнения со скакалкой. Бег в равномерном темпе. Стойка, перемещения волейболиста. Игры/ дистанция на лыжах без учета времени.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол./ Овладевают основными приемами прохождения дистанции на лыжах.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>др. / Прохождение дистанции на лыжах Ю-6км; Д- 5км (без учета времени).</i>							
68	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (волейболу). Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой 1 мин. Бег в равномерном темпе Ю-до 10 мин, Д -до 9 мин. Стойка волейболиста, перемещения. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / <i>Прохождение дистанции на</i>			Знать технику безопасности на занятиях по волейболу. Уметь выполнять упражнения со скакалкой. Содействовать развитию выносливости. Учить стойку волейболиста. Перемещения волейболиста. Игры подводящие к овладению волейболом/ Содействовать развитию выносливости. Проходить дистанцию 5 км (д), 6 км (ю) без учета времени.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Упражнения со скакалкой. Бег в равномерном темпе. Стойка, перемещения волейболиста. Игры/ дистанция на лыжах без учета времени.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	<i>лыжах Ю-бкм; Д- 5км (без учета времени).</i>							
69	Бег в равномерном темпе Ю-до 10 мин, Д -до 9 мин. Прыжки со скакалкой за 1 мин на р-т. Стойка волейболиста, перемещения. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / <i>Прохождение дистанции на лыжах произвольным способом Ю-до бкм; Д-до 5км.</i>			Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Тестирование прыжков со скакалкой. Стойки и перемещения игрока. Уметь играть по упрощенным правилам./ Содействовать развитию выносливости.	Бег в равномерном темпе. Прыжки со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игры по упрощенным правилам. / Прохождение дистанции на лыжах.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
70	Бег в равномерном темпе Ю-до 12 мин, Д-до 10 мин; с изменением			Содействовать развитию выносливости. Подтягивание на результат. Уметь выполнять бег с	Бег в равномерном темпе. Бег с изменением направления. Силовые упражнения с партнером.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	направления движения. Подтягивание на р-т. Передача мяча двумя руками сверху, комбинации из освоенных элементов волейбола. Силовые упражнения с партнером; подвижные игры с элементами единоборств.			изменением направления. Уметь выполнять силовые упражнения с партнером. Знать передачу мяча двумя руками сверху.	Подтягивание на результат. Передача мяча двумя руками. Комбинации из освоенных элементов.	упражнениями из базовых видов спорта	конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71	Бег в равномерном темпе Ю-до 12 мин, Д-до 10 мин; с изменением направления движения. Отжимание на р-т. Передача мяча двумя руками сверху, подачи мяча, комбинации из освоенных элементов	1 нед март		Содействовать развитию выносливости. Уметь выполнять бег с изменением направления. Уметь выполнять силовые упражнения с партнером. Выполнять отжимание на результат. Знать передачу мяча двумя руками сверху. Содействовать развитию силы.	Бег в равномерном темпе. Бег с изменением направления. Силовые упражнения с партнером. Отжимание на результат. Передача мяча двумя руками.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	волейбола. Силовые упражнения с партнером; подвижные игры с элементами единоборств.							
72	Бег в равномерном темпе Ю-до 14 мин, Д-до 11 мин; с изменением направления движения. Передача мяча двумя руками сверху с учетом овладения техникой, подачи мяча в заданную часть площадки, прием мяча двумя руками снизу, комбинации из освоенных элементов волейбола. Силовые упражнения с партнером;			Содействовать развитию выносливости. Уметь выполнять упражнения с партнером.. Знать передачу мяча двумя руками сверху. Учить подачу мяча в заданную часть площадки. Уметь выполнять прием мяча двумя руками снизу. Содействовать развитию силы.	Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча (через сетку)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	подвижные игры с элементами единоборств.							
73	Бег 6 мин на р-т. Комбинации из освоенных элементов волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.			Уметь бежать 6 мин на результат. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов волейбола. Играть в игры с элементами волейбола.	Бег 6 мин. На результат. Освоенные элементы волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
74	Бег в равномерном темпе Ю-до 16 мин, Д-до 12 мин; с изменением направления движения. Подачи мяча в заданную часть площадки с учетом овладения техникой, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий			Содействовать развитию выносливости. Уметь передавать мяч двумя руками сверху. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Уметь выполнять прием мяча после подачи. Использовать комбинации из изученных элементов. Выполнять упражнения с набивными мячами.	Бег в равномерном темпе. Передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Упражнения с набивными мячами	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельностью;	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	удар, блокирование, комбинации из освоенных элементов волейбола. Упражнения с набивными мячами ю-весом до 5кг; д-весом до 2кг.							
75	Упражнения с набивными мячами ю-весом до 5кг; д-весом до 2кг. Прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар, блокирование, комбинации из освоенных элементов волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.			Содействовать развитию силы. Уметь выполнять прием двумя руками снизу после подачи. Учить прямой нападающий удар, блокирование. Выполнять комбинации из освоенных элементов. Содействовать развитию силы рук.	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар, блокирование. Комбинации из освоенных элементов волейбола. Игра по правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
76	Бег в равномерном темпе Ю-до 16 мин, Д-до 12			Содействовать развитию выносливости. Уметь выполнять прием	Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Прием мяча. Прямой	Овладение основами технических действий,	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	мин; с изменением направления движения. Прием мяча двумя руками снизу с учетом овладения техникой, прямой нападающий удар, блокирование, комбинации из освоенных элементов волейбола. Упражнения с набивными мячами ю-весом до 5кг; д-весом до 2кг.			мяча двумя руками снизу. Уметь выполнять прямой нападающий удар, блокирование. Уметь выполнять комбинации изученных элементов. Знать правила игры в волейбол.	нападающий удар, блокирование. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
77	Силовые упражнения с партнером; подвижные игры с элементами единоборств. Комбинации из освоенных элементов волейбола. Учебная игра			Содействовать развитию силы. Знать правила игры в волейбол. Уметь играть с использованием изученных элементов.	Упражнения с партнером. Комбинации из изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	по упрощенным правилам волейбола.							
78	Силовые упражнения с партнером; подвижные игры с элементами единоборств. Комбинации из освоенных элементов волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.			Содействовать развитию силы. Знать правила игры в волейбол. Уметь играть с использованием изученных элементов.	Упражнения с партнером. Комбинации из изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Знать правила игры в волейбол. Уметь играть с использованием изученных элементов.	Упражнения с партнером. Комбинации из изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.
79	Техника безопасности на занятиях по л/а. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов бокового разбега способом			Знать технику безопасности на занятиях по л/а. Уметь бегать с преодолением препятствий. ОРУ. Содействовать восстановлению навыка выполнения прыжка в высоту с 9-11 шагов бокового разбега способом «перешагивание»	Техника безопасности на уроках л/а. Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Прыжки в высоту.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	"перешагивание".							
80	Бег с преодолением 3-4 препятствий. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов бокового разбега способом "перешагивание".			Уметь бегать с преодолением препятствий. ОРУ. Содействовать восстановлению навыка выполнения прыжка в высоту с 9-11 шагов бокового разбега способом «перешагивание»	Техника безопасности на уроках л/а. Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Прыжки в высоту.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
81	Бег с преодолением 3-4 препятствий. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов бокового разбега способом "перешагивание".			Уметь бегать с преодолением препятствий. ОРУ. Содействовать восстановлению навыка выполнения прыжка в высоту с 9-11 шагов бокового разбега способом «перешагивание»	Техника безопасности на уроках л/а. Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Прыжки в высоту.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
82	Бег с преодолением 3-4 препятствий.			Совершенствовать бег с преодолением препятствий. Выполнять тест на	Бег с преодолением препятствий. Тест на гибкость. Прыжок в высоту с разбега.	Описывают технику изучаемых игровых	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Тест на гибкость / р-т. Прыжки в высоту с 9-11 шагов бокового разбега способом "перешагивание".			гибкость. Совершенствовать прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».		приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
83	Бег с преодолением 3-4 препятствий. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов бокового разбега способом "перешагивание" (с учетом овладения техникой).			Совершенствовать бег с преодолением препятствий. Выполнять тест на гибкость. Совершенствовать прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» с учетом овладения техникой.	Бег с преодолением препятствий. Тест на гибкость. Прыжок в высоту с разбега.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-	Совершенствовать бег с преодолением препятствий. Выполнять тест на гибкость. Совершенствовать прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
84	Бег с преодолением 3-4 препятствий. Упражнения с			Уметь бегать с препятствиями. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими	Бег с преодолением препятствий. ОРУ с гимнастическими скамейками. Прыжки в высоту с разбега.	Овладение основами технических действий, приёмами и	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	использованием гимнастической скамейки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов бокового разбега способом "перешагивание" (на р-т).			скамейками. Уметь выполнять прыжок в высоту на результат.		физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
85	Бег в равномерном темпе Ю-до 6 мин, Д-до 5 мин. Челночный бег 3*10м,6*10м,10*10м, эстафеты с этапом до 100м. Упражнения у гимнастической стенки. Подтягивание на р-т. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность с разбега.			Бег в равномерном темпе. Уметь выполнять челночный бег. Выполнять на результат подтягивания. Знать метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Бег. Челночный бег. Эстафеты. Тест на подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Бег в равномерном темпе 4 мин (д) / 5 мин (м). Челночный бег 3*10м,6*10м, эстафеты с этапом до 100м. Упражнения у гимнастической стенки. Подтягивание на р-т. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 12-14м (д) / 14-16м (м)).
86	Бег в равномерном темпе Ю-до 6			Уметь бегать челночный бег. Выполнять тест на	Бег в равномерном темпе. Челночный бег. Эстафеты.	Описывают технику выполнения	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	мин, Д-до 5 мин. Челночный бег 3*10м,6*10м.10*10м,эстафеты с этапом до 100м. Упражнения у гимнастической стенки. Отжимание на р-т. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность с разбега.			отжимание на результат. Содействовать восстановлению навыка метания мяча на дальность	Метание мяча на дальность с 3 шагов.	метания с 3 шагов разбега.	приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	деятельности (социальная, внешняя)
87	Бег в равномерном темпе Ю-до 6 мин, Д-до 5 мин. Челночный бег 3*10м (на р-т). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность с разбега. Общеразвивающие			Выполнить челночный бег на результат. Уметь выполнять упражнения с мячами. Уметь метать на дальность с разбега. Содействовать развитию силы.	Бег в равномерном темпе. Челночный бег – тест. Упражнения с мячами. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. ОРУ с партнером. Подвижные игры с элементами единоборств.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упражнения с партнером, силовые упражнения с партнером; подвижные игры с элементами единоборств.							
88	Бег в равномерном темпе Ю-до 7 мин, Д-до 6 мин; с изменением направления движения. Метание малого мяча в цель (на р-т) / на дальность с разбега (с учетом овладения техникой). Общеразвивающие упражнения с партнером, силовые упражнения с партнером; подвижные игры с			Уметь выполнять упражнения с мячами. Выполнять метание малого мяча на результат. Знать подвижные игры с элементами единоборств.	Бег в равномерном темпе. Упражнения с мячами. Метание малого мяча на дальность на результат. ОРУ. Подвижные игры с элементами единоборств.	Описывают технику выполнения метания мяча на дальность. Умеют определять ошибки при выполнении упражнения.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	элементами единоборств.							
89	Бег в равномерном темпе Ю-до 7 мин, Д-до 6 мин. Эстафетный бег, эстафеты с этапом до 100м. Силовые упражнения с партнером; подвижные игры с элементами единоборств. Подъем туловища из положения лежа на спине на р-т.			Содействовать развитию выносливости. Уметь выполнять эстафетный бег. Содействовать развитию силы. Выполнять тест по подъему туловища из положения лежа на спине.	Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Силовые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на результат.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
90	Бег в равномерном темпе Ю-до 7 мин, Д-до 6 мин. Эстафетный бег (с учетом овладения техникой), эстафеты с этапом до 100м. Прыжки в длину с места.			Содействовать развитию выносливости. Выполнять эстафетный бег с учетом овладения техникой. Уметь выполнять прыжок с места. Содействовать развитию силы.	Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Силовые упражнения с партнером. Прыжок в длину с места. Силовые упражнения с партнером, подвижные игры.	Описывают технику изучаемых технических действий.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Силовые упражнения с партнером; подвижные игры с элементами единоборств							
91	Бег в равномерном темпе Ю-до8 мин, Д-до 7 мин. Бег с ускорением до 100м. Прыжки в длину с места на результат.			Уметь выполнять прыжок в длину с места на результат. Содействовать развитию скоростно-силовых качеств.	Бег в равномерном темпе. Бег с ускорением до 100м. Прыжок в длину с места на результат.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учеб-ной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
92	Бег в равномерном темпе 6 мин (д) / 7 мин (м). Бег с ускорением, 30м на р-т.			Содействовать развитию скоростно-силовых качеств.	Бег в равномерном темпе. Бег на 30м на результат.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
93	Бег в равномерном темпе Ю-до10 мин, Д-до8 мин. Бег с ускорением до 100м.			Содействовать развитию выносливости. Содействовать развитию скорости.	Бег в равномерном темпе. Бег на результат 100м.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
94	Бег с ускорением, 100м на р-т. Бег в равномерном темпе до 7 мин (д) / 8 мин (м); с преодолением препятствий.			Выполнять тест в беге на 100м на результат. Уметь выполнять прыжок в длину с места. Уметь бегать в равномерном темпе с преодолением препятствий.	Бег 100м на результат. Равномерный бег с преодолением препятствий.	Выполняют бег с максимальной скоростью 100 м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учеб-ной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
95	Бег в равномерном темпе Ю-до12 мин, Д-до 10 мин.; с преодолением препятствий.			Уметь бегать в равномерном темпе. Знать правила соревнований.	Бег в равномерном темпе. Упражнения с преодолением препятствий.	Выполняют эстафетный бег.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы,	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	
96	Бег в равномерном темпе Ю-до 12 мин, Д-до 10 мин.; с преодолением препятствий.			Уметь бегать в равномерном темпе. Знать правила соревнований.	Бег в равномерном темпе. Упражнения с преодолением препятствий.	Умеют выполнять передачу эстафетной палочки.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности
97	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (футболу). Упражнения со скакалкой. Бег Ю-3000м, Д-2000м (на р-т). Подвижные игры с элементами спортивных (мини-футбола, волейбола, баскетбола).			Знают технику безопасности по спортивным играм. Умеют выполнять упражнения со скакалкой. Умеют выполнять бег на средние дистанции на результат. Умеют играть в подвижные игры	Техника безопасности на занятиях по футболу. Бег на средние дистанции на результат. Подвижные игры с элементами спортивных (футбола, волейбола, баскетбола)	Выполняют бег на средние дистанции	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
98	Бег в равномерном темпе Ю-до 18мин, Д-до 14мин.	3 нед май		Содействовать развитию выносливости. Выполнять упражнения со	Бег в равномерном темпе. Упражнения на скакалке на результат. Перемещения с	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированны	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К:	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Упражнения со скакалкой, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1мин (на р-т). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом в футболе (стойка игрока, перемещения футболиста; ведение мяча с активным сопротивлением защитника; удары по мячу и остановка мяча). Подвижные игры с элементами спортивных (мини-футбола, волейбола, баскетбола).			скакалкой на результат. Выполнять элементы перемещений с мячом в футболе. Знать правила игры в футбол.	мячом в футболе. Правила игры в футбол.	х на развитие основных физических качеств	<i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	нормам здоровьесберегающего поведения
99	Бег в равномерном темпе Ю-5000м,			Содействовать развитию выносливости.	Бег в равномерном темпе. Перемещения с мячом в футболе.	Расширение двигательного опыта за счет	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные	Самоопределение – осознание ответственности за

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Д-3000м (без учета времени). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом в футболе. Подвижные игры с элементами спортивных (мини-футбола, волейбола, баскетбола).			Выполнять элементы перемещений с мячом в футболе. Знать правила игры в футбол.	Правила игры в футбол.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие -задавать вопросы, формулировать свою позицию	общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
100	Упражнения с набивными мячами весом до 5кг-Ю,2кг-Д. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом в футболе (удары по воротам и игра вратаря; вырывание, выбивание, перехват мяча). Подвижные			Содействовать развитию силы. Знать элементы техники перемещений и владения мячом в футболе. Уметь играть в подвижные игры с элементами спортивных игр.	Перемещения с мячом в футболе. Правила игры в футбол. Подвижные игры.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие -задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	игры с элементами спортивных (мини-футбола, волейбола, баскетбола).							
10 1	Упражнения с набивными мячами весом до 5кг-Ю,2кг-Д. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом в футболе. Подвижные игры с элементами спортивных (мини-футбола, волейбола, баскетбола).			Содействовать развитию силы. Знать элементы техники перемещений и владения мячом в футболе (удары по воротам: вырывание и выбивание мяча; игра вратаря).	Упражнения с набивными мячами. Элементы техники перемещений и владения мячом в футболе. Подвижные игры с элементами спортивных.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р: <i>целенаправленно</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
10 2	Упражнения с набивными мячами весом до 5кг-Ю,2кг-Д. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			Упражнения с набивными мячами, содействовать развитию силы. Уметь играть в спортивные игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола.	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры на основе спортивных.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	в футболе. Подвижные игры с элементами спортивных (мини-футбола, волейбола, баскетбола).					функциональных возможностей основных систем организма	взаимный контроль в совместной деятельности	

