

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №11»

Принято
на заседании МС школы
Протокол
от «__» _____ 2020 г.
№ _____

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ №11
_____ Т.Н.Кочнева
приказ от «__» _____ 2020 г.
№ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Физическая культура» 5-9 классы (ФГОС ООО)

2020- 2021 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
МБОУ ООШ №11
Малькова Любовь Анатольевна

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» 5-9 классы общеобразовательной школы. Программа составлена на основе фундаментального ядра содержания основного общего образования, с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта, на основе программы развития и формирования универсальных учебных действий, программы духовно- нравственного развития и воспитания личности. Примерной программы основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов.

Рабочая программа соответствует требованиям к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и реализует программу формирования универсальных учебных действий.

Нормативно- правовое основание:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013г. 273-ФЗ);
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-03 «Об образовании в Свердловской области»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования Минобрнауки РФ.- М.: Просвещение, 2011.-48 с.- (Стандарты второго поколения);
- Фундаментальное ядро содержания общего образования/ Под. Ред. В.В.Козлова, А.М. Кондакова.- М.: Просвещение, 2011г.- 48 с. (Стандарты второго поколения);
- Примерная ООП НОО (одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 08 2015 г. №1/15);
- Приказ Минобрнауки России от 19 февраля 2012 года №1067 (ред. От 10.07.2013) «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 №26755);
- Приказ Минобрнауки России от 08.06.2015 №576 «О внесении изменений и федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. № 253»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015г. №81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16. Об утверждении Санитарно- эпидемиологических правил СП 3.1.2.4. 3598-20. «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Физическая культура 5-9 классы: рабочая программа В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2014г.

- Письмо министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 15.03 2016г. №02-01-81/ 2081 «О внесении изменений в приказы Минобрнауки России, утверждающие ФГОС НОО, ООО, СОО»;
- Устав МБОУ ООШ №11;
- Образовательная программа МБОУ ООШ № 11.

Данная программа составлена в соответствии с особенностями образовательного учреждения: малокомплектная сельская школа предусматривающая индивидуализированный подход к обучению.

Специфика учебного курса «Физическая культура» состоит в том, что данная программа позволяет учащимся сохранить и укрепить своё здоровье, ориентирует ученика на достижение высших результатов, развивает силу, быстроту, выносливость, гибкость.

Цель школьного образования по физической культуре- 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа** в своём предметном содержании **направлена на**:

- Реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- Реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение *межпредметных связей*, ориентация во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения

учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов;

- *Усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выполнять комплекс ГТО

(3 ступень 11-12 лет, 4 ступень 13-15 лет; 5 ступень 16-17 лет)

Целью создания Комплекса является использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении учащихся, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных учреждениях.

Основными **задачами** Комплекса являются:

- Совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;
- Осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- Повышение интереса молодёжи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» .

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

Согласно учебному плану школы в 5-9 классах на изучение учебной дисциплины на ступени основного общего образования отводится- 68 часов 2 раза в неделю.

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	В каждом разделе
2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.	32
3	Гимнастика с основами акробатики.	14
4	Лыжная подготовка.	22
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого:		68

Учащиеся научатся:

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

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Технологии, используемые на уроках физической культуры:

- **Из здоровьесберегающих технологий ближе: физкультурно- оздоровительные технологии.** Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового человека от физически слабого.

По характеру действия различаются следующие технологии:

- **Стимулирующие.** Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния (температурное закаливание, физические нагрузки).
- **Защитно-профилактические.** Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключая травматизм.
- **Компенсаторно-нейтрализующие технологии.** Это физкультминутки, физкультпаузы, (энергизаторы), которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.
- **Информационно- обучающие технологии.** Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Условия реализации курса.

Для успешного освоения программы необходимы следующие условия:

- спортивный зал (раздевалка с душем и туалетной комнатой), лампы дневного освещения, фрамуги для проветривания помещения;

- стадион, где есть: баскетбольная и волейбольная площадка, футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка, яма для прыжков длину с разбега;
- оборудование: мячи, снаряды, маты, стойки, планки, гимнастические: скакалки, канаты, шесты, стенки, бревно, щиты, волейбольная и баскетбольные сетки, обручи и т.д.;
- инструменты: лопата и грабли для прыжков в длину с разбега.

Требования к уровню подготовки оканчивающих основную школу:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- «психофункциональные» особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь;

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

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса отражает формы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение, перечень необходимого материально-технического оснащения в соответствии с требованиями ФГОС:

1. Власов В.В. «Школа движений» (учебно-методическое пособие) г.Екатеринбург, 1997г.
2. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков. Волгоград: Учитель, 2008г.
3. Глумнова Г.В., Голубева Л.Г., «Физическое воспитание в семье». Методические рекомендации, домашние задания. Москва. Школьная пресса, 2005г.
4. Журнал «Здоровье детей».
5. Журнал «Спорт в школе».
6. Журнал «Физическая культура в школе» .
7. Ковалько В.И.. Поурочные разработки по физкультуре:5- 9 классы. Москва.: ВАКО, 2005г.
8. Кисилёв П.А.,Киселёва С.Б. «Справочник учителя физической культуры».. Волгоград: Учитель, 2008г.
9. Лазарев И.Л.. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999г.Москва.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Учебник для учащихся 5-7 классов, 8-9 классов общеобразовательных учреждений.Москва. Просвещение 2008г.
- 11 Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Москва Просвещение 2007г.
12. Муравьёв В.А. Техника безопасности на уроках физкультуры Москва. СпортАкадемПресс, 2001г.
- 13.Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.. Москва. Физкультура и спорт, 2000г.
14. Попов В.Б. «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов». Москва. Олимпия Пресс, 2002г.
15. Потапова Н.А.,Кротова Л.М.,Гатиатулин Р.Р. «Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры»:программно-методический комплекс. Москва.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
- 16.Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой». Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки.. Волгоград: Учитель,2008г.
- 17.Погодаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.1-11 классы.: методическое пособие (комплексы упражнений).. Москва.: Дрофа,2006г.
- 18.Смирнов Н.К.Феоктистова В.Ф.,Руководство по здоровьесберегающей педагогике технологии здоровьесберегающего образования. Москва. АРКТИ, 2008г.. Волгоград: Учитель, 2009г.
19. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье»: Методическое пособие. Москва. ТЦ СФЕРА, 2008г.
20. Шустова К.Л. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Москва. ТЦ СФЕРА (Правовая библиотека образования), 2005г.
21. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. Москва. АРКТИ, 2007г.
- 22.Якушев Я.В., «Физическое здоровье школьника» (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Учебное пособие. Москва. Педагогическое общество России, 2006г.

Учебно- тематическое планирование 5 класс физическая культура ФГОС

№ п/п	Дата	Коррективки и даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)		
						Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Комплекс УГГ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж №2.40, №2.41.	Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Скоростные качества.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс УГГ; бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)
2			Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Инструктаж №2.40, №2.41.	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье? Цель: учить выполнять ходьбу с заданным темпом и скоростью	Скоростные возможности.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.	Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.

1		3		5	6	7	8	9
3			<p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Зачем человеку нужна скорость? Цель: Познакомиться с эстафетным бегом и передачей эстафетной палочки.</p>	Эстафетный бег.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p>Научится выполнять передачу эстафетной палочки.</p>
4			<p>ОРУ. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с ускорением.</p>	Специальные беговые упражнения	<p><i>Смыслообразование</i>- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научится выполнять легкоатлетические упражнения (бег 60 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).</p>

1		3		5	6	7	8	9
5			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»? Цель: учить выполнять прыжки в длину с места и с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.
6			Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое подбор разбега? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.

1			4	5	6	7	8	9
7			ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной технике приземления, метания мяча в вертикальную цель.	Приземление.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: выполнять приземление.
8			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: бегать на дистанцию 1000 м

1		3		5	6	7	8	9
9			<p>Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое равномерный бег? Цель: учить выполнять равномерный бег.</p>	Равномерный бег.	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: выполнять равномерный бег.</p>
10			<p>Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Равномерный бег (12 мин). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое чередование ? Цель: учить чередовать бег с ходьбой.</p>	Чередование.	<p><i>Смыслообразование</i>- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научится выполнять чередование бега с ходьбой.</p>

1		3		5	6	7	8	9
11			Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно бежать в гору? Цель: учить правильной технике бега в гору.	Бег в гору.	<i>Смыслообразова ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять бег в гору.
12			Преодоление препятствий. ОРУ. Игра в футбол. Развитие выносливости Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно преодолевать препятствия? Цель: учить преодолевать препятствия.	Препятствия.	<i>Смыслообразова ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять преодолевать препятствия.

1		3		5	6	7	8	9
13			<p>Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований . Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в вертикальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания</p>	<p>Вертикальная цель.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательн ости.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.</p>
14			<p>ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра в футбол. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое физическая нагрузка? Цель: рассказать о способах регулирования физической нагрузки.</p>	<p>Физическая нагрузка.</p>	<p><i>Самоопределени е-начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять легкоатлетиче ские упражнения.</p>

1		3		5	6	7	8	9
15			<p>ОРУ с малым мячом. Бросок набивного мяча на результат. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять бросок набивного мяча? Цель: проверить бросок набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.</p>	<p>Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние</i>- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять бросок набивного мяча; бег в медленном темпе с ускорениями.</p>
16			<p>ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Игра в футбол. Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять равномерный бег? Цель: познакомить с простым комплексом УГГ.</p>	<p>Скорость бега</p>	<p><i>Самоопределе-ние</i>- готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i>- выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научится : Выполнять равномерный бег</p>

1		3		5	6	7	8	9
17			Подтягивание из положения виса (м) и виса лёжа (д) на результат. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое сила? Цель: совершенствовать технику прыжка в высоту.	Сила	<i>Самоопределение</i> - готовность и способность к саморазвитию.	Регулятивные: осуществление учебных действий-выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	Научится: играть в бадминтон
18			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как развивать прыгучесть? Цель: учить прыгать в высоту.	Техника прыжка.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	Научится: выполнять прыжок в высоту.

1		3	4	5	6	7	8	9
19			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>Зачем человеку правильная осанка?</p> <p>Цель: познакомить со строевыми командами.</p>	Силовые способности	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать общие приёмы решения задач</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>
20			<p>ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое вис?</p> <p>Цель: учить выполнять висы.</p>	Вис.	<p><i>Смыслообразовани</i>- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: <i>знаково-символические</i>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p>	<p>Научится: выполнять висы.</p>

1		3		5	6	7	8	9
21			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Как выполнять опорный прыжок? Цель: учить выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Вскок. Соскок.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Регулятивные: <i>планирование-</i> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические-</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять опорный прыжок.
22			Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить перестроению в колоннах.	Перестроения.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять перестроения

1		3	4	5	6	7	8	9
23			ОРУ с гимнастическими палками. Оценить технику опорного прыжка способом «ноги врозь». Висы и упоры на снарядах. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.	Для чего человеку нужны ОРУ? Цель: технике прыжка «ноги врозь».		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целоположение-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять опорный прыжок «ноги врозь».
24			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Зачем человеку координация?? Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять кувырки.

1	3	4	5	6	7	8	9
25		Повороты в движении . Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> самостоятельно и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Регулятивные: <i>целепологание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах; выполнять акробатическую комбинацию
26		Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать силу? Цель: учить стойке на лопатках.	Челнок.	<i>Нравственно-</i> <i>этическая</i> <i>ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на гибкость.

1	3	4	5	6	7	8	9	
27			Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять акробатические упражнения; лазание по шесту..
28			Ползание и лазание по гимнастической скамейке и стенке. ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по гимнастическому канату. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастический канат? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке; гимнастическому канату.	Общие развивающие упражнения.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений; ОРУ.

29			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №2.37. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок. Подготовка лыж к эксплуатации.</p>	<p>Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки; познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	<p>Лыжи, лыжные ботинки.</p>	<p><i>Смыслообразова</i> <i>ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научится: правильно подбирать лыжи, ботинки, палки.</p>
30			<p>Обучение длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». Подвижная игра «Быстрый лыжник». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.</p>	<p>Литература по истории лыжного спорта.</p>	<p><i>Смыслообразова</i> <i>ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научатся: ходьбе на лыжах. Познакомятс я: со значением занятий лыжным спортом.</p>

1		3	4	5	6	7	8	9
31			<p>Обучение согласованности движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Подъём «ёлочкой». Спуск в высокой стойке. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Каковы правила скольжения? Цель: учить правильному скольжению.</p>	<p>Скольжение.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.</p>	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные-</i> получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научатся: длительному скольжению.</p>
32			<p>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что попеременный двухшажный ход? Цель: учить отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе.</p>		<p><i>Смыслообразова-</i>ние- самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научатся: сохранять равновесие в скользящем шаге.</p>

33			<p>Обучение согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Подъём «ёлочкой». Инструкция № 2.37.</p>	<p>Что такое согласованность движений? Цель: учить согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге ; подъёму «ёлочкой»</p>	Согласованность	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> этические потребности, ценности, чувства.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью и задавать вопросы.</p>	<p>Научатся: выполнять подъём «ёлочкой» и скользящему шагу.</p>
34			<p>Совершенствование техники спусков со склонов в высокой и основной стойке. Подъём «ёлочкой». Инструкция № 2.37.</p>	<p>Как выполнять спуски со склонов ? Цель: совершенствовать технику спусков со склонов в высокой и основной стойке.</p>	Склон.	<p><i>Смыслообразовани-</i>е- адаптирована я мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>	<p>Научатся: выполнять спуски со склонов</p>

35			<p>Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Для чего необходима согласованность движений рук и ног? Цель: учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>		<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i>вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i>устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.</p>	<p>Научатся: выполнять попеременный двухшажный ход.</p>
36			<p>Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Цель: принять нормативы на дистанции 1 км.</p>	<p>Контрольные нормативы.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i>применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.</p>	<p>Научатся: выполнять контрольные нормативы.</p>

37			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №2.37. Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения. Подпрыгивания в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Кто меньше?».</p>	<p>Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске с поворотом переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i>- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>	<p>Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск с поворотом переступание м.</p>
38			<p>Совершенствование техники подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступанием. Игра «Кто меньше?». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно выполнять подъём «ёлочкой»? Цель: учить повороту переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i>экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i>- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Научатся: технике подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступание м.</p>

39			Обучение длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок .Инструктаж №2.37.	Как учиться длительному скольжению в коньковом ходе? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.	Коньковый ход	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять коньковый ход без палок.
40			Совершенствование техники скольжения в коньковом ходе. Спуск в высокой стойке. Инструктаж № 2.37.	Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Интервал при спуске с горы.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Научатся: выполнять коньковый ход без палок.

№	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
	план	факт						
41			Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж по ТБ №2.37.	Цель: принять контрольные нормативы.		<i>Самоопределение-</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	Регулятивные: <i>планирование-</i> составлять план и последовательность действий.. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Научатся: выполнять контрольные нормативы.
42			Обучение согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Инструктаж по ТБ №2.37.	Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить согласованность и движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	Амплитуда.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к одноклассникам.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> формулировать познавательную цель. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: выполнять технику одновременного двухшажного хода.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
43			Совершенствование техники передвижения в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37.	Цель: учить выполнять передвижения в одновременном двухшажном ходе		<i>Самоопределение-экологическая культура:</i> ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Научатся: технике передвижения в одновременном двухшажном ходе
44			Обучение разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Инструктаж №2.37.	Как правильно разгибать руку при отталкивании? Цель: учить разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.		<i>Самоопределение-экологическая культура:</i> ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять одновременный бесшажный ход.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
45			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37	Цель: Учить согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.	Укороченный шаг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.
46			Обучение постановке палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Как выполнять согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности и движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Динамическое равновесие.	<i>Самоопределение</i> - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
47			Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Замкнутый круг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
48			Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Что необходимо соблюдать при сдаче контрольных нормативов? Цель: Совершенствовать технику изученных ходов.		<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять контрольные нормативы на дистанции 2 км.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
49			Контрольные нормативы на дистанции 2 км. ВФСК «ГТО». Инструктаж №2.37	Как правильно выполнить второй скользящий шаг? Цель: Совершенство вать технику скользящего шага.		<i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе.
50			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прхождение дистанции 2,5 км. Инструктаж №2.37.	Цель: Сосредоточи ть внимание при передвижени и в одновременн ом двухшажног о ходе.		<i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: технике одновременного двухшажного хода.
1	2	3	4	5	6	7	8	9

52			<p>Совершенствование техники конькового хода. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику конькового хода.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: технике конькового хода</p>
53			<p>Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Инструктаж по ТБ и ОТ №2.37.</p>	<p>Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять спуски, подъёмы, повороты, торможения изученными способами.</p>

54			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36.</p> <p>Висы изученными способами. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	<p>В чём польза висов для организма? Цель: познакомить с правилами техники безопасности при занятиях гимнастикой</p>		<p><i>Смыслообразование- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя).</i></p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание- формулировать и удерживать учебную задачу.</i></p> <p>Познавательные: <i>общеучебные- использовать общие приёмы решения задач</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- ставить вопросы и обращаться за помощью.</i></p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов.</p>
55			<p>ОРУ на месте. Лазание по канату в три приёма. Подтягивания в висе на результат. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.</p>	<p>В чём польза упражнений на канате? Цель: учить выполнять лазание по канату.</p>		<p><i>Смыслообразование- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</i></p> <p>Познавательные: <i>знаково- символические- использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</i></p>	<p>Научится: выполнять лазание по канату.</p>

56			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Цель: учить технике опорного прыжка.	Перестроения.	<i>Самоопределение-внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</i>	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять перестроения
57			ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование-самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация-проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> превосходить результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять кувырки.

58			Упражнения на гимнастических брусках. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что развивают упражнения на брусках? Цель: учить технике лазания по шесту.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на брусках; лазание по шесту..
59			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастическая полоса препятствий ? Цель: преодолевать полосу препятствий.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: преодолевать полосу препятствий.
60			Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции	Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила	Скоростные качества.	<i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Научится: соблюдать правила поведения и технику

			№2.40, №2.41.Комплексу ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Игра в баскетбол.	техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.		<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.	реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью.	безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс ОРУ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта(30м)
61			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Инструктаж №2.40, №2.41.	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье? Цель: учить выполнять ходьбу с заданным темпом и скоростью	Скоростные возможности.	<i>Смыслообразованние-</i> адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение.	Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.
62			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Инструктаж №2.40, №2.41.	Зачем человеку нужна скорость? Цель: Познакомиться с эстафетным бегом и передачей эстафетной палочки.	Эстафетный бег.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	Научится выполнять прыжок в длину с места.

							<i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	
63			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как стать выносливым? Цель: учить выполнять бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения	<i>Смыслообразова-ние</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>целоположение</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	Научится выполнять бег с ускорением.

64			ОРУ в движении. Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. КУ- бросок набивного мяча (1 кг). Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Чему учит игра в волейбол? Цель: учить выполнять прыжки в длину с места и с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.
65			ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств Инструктаж №2.40, №2.41. 4	Что такое подбор разбега? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
1	3	5	6	7	8	9		

66			ОРУ в движении. Бег с ускорением (50-60 м). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной технике приземления, метания мяча в вертикальную цель.	Приземление.	<i>Смыслообразова-ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательн ости.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.
67			Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 100 м- тест. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега.	<i>Смыслообразова-ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательн ости.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится: бегать на дистанцию 1000 м
68			ОРУ. Бег 1000 м- тест. Метание малого мяча на дальность с места.	Что такое равномерный бег?	Равномерный бег.	<i>Смыслообразо-вание-</i> мотивация,	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и	Научится: выполнять равномерный

			Игра в футбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Цель: учить выполнять равномерный бег.		самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно- этическая ориентация- навыки сотрудничеств а в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</i>	удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач.</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение.</i>	бег.
--	--	--	---	--	--	--	---	------

Учебно- тематическое планирование 6 класс физическая культура ФГОС

№ п/п	Дата	Коррективки и даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)		
						Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<p>Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30 м (тест) ВФСК «ГТО».</p> <p>Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Спортивная игра «Бадминтон».</p> <p>Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Знание техники безопасности.</p> <p>Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.</p>	<p>Скоростные качества.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс УГГ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта(30м)</p>
2			<p>Техника высокого старта. Бег 60 м. Метание малого мяча с места. Прыжки в длину с места. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Скоростные возможности организма.</p> <p>Цель: учить выполнять технику высокого старта.</p>	<p>Скоростные возможности.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.</p>

1	2	3	5	6	7	8	9
3		<p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Высокий старт (<i>до 20-30 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.</p> <p>Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Особый вид командного бега.</p> <p>Цель: Совершенствовать технику эстафетного бега.</p>	Эстафета (staffa)-стремя.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p>Научится выполнять передачу эстафетной палочки.</p>
4		<p>ОРУ. Бег 60 м на результат. ВФСК «ГТО». Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как стать выносливым?</p> <p>Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с ускорением.</p>	Специальные беговые упражнения	<p><i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научится выполнять легкоатлетические упражнения (бег 60 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).</p>

1	2	3	5	6	7	8	9	
5			Техника отталкивания в прыжке в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с места. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»? Цель: совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: общеучебные- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч.
6			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств Инструктаж №2.40, №2.41.	Почему так важно подобрать ногу при разбеге? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.

1	2		4	5	6	7	8	9
7			ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность с места на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной технике приземления.	Приземление.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: выполнять приземление.
8			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Корректировка техники бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: бегать на дистанцию 1000 м

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9			Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	В чём польза равномерного бега? Цель: учить выполнять равномерный бег.	Равномерный бег.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.	Научится: выполнять равномерный бег.
10			ОРУ в движении. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Почему нужно развивать выносливость ? Цель: учить чередовать бег с ходьбой.	Темповой бег и крейсерские интервалы.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	Научится выполнять чередование бега с ходьбой.

1	2	3	5	6	7	8	9	
11			Преодоление полосы препятствий на стадионе. ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно распределить силы на полосе препятствий? Цель: учить правильной технике преодоления препятствий.	Полоса препятствий	<i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : преодолевать полосу препятствий.
12			Преодоление полосы препятствий на время. ОРУ. Игра в футбол. Развитие выносливости Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно преодолевать препятствия? Цель: учить преодолевать препятствия на время	Препятствия.	<i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : преодолевать препятствия на время.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
13			Метание малого мяча с 3-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) с разбега? Цель: учить приёмам и навыкам метания.		<i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять метание малого мяча с разбега.
14			ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на результат. Игра в футбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое физическая нагрузка? Цель: уметь регулировать физическую нагрузку.	Физическая нагрузка.	<i>Самоопределени-е-начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</i>	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять легкоатлетиче-ские упражнения.

1	2	3	5	6	7	8	9	
15			<p>Правила по технике безопасности при занятиях баскетболом. Инструкция № 2.41. Ловля и передачи мяча, ведение и остановки с мячом.</p>	<p>Как правильно выполнять ловли и передачи мяча в парах, тройках? Цель: Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, ведения и остановок с мячом.</p>		<p><i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять ловлю и передачи мяча, ведение и остановки с мячом.</p>
16			<p>ОРУ с мячами. Работа в парах: ведение, передачи, ловля, броски. Игра по правилам в баскетбол. Инструктаж № 2.41</p>	<p>Как необходимо работать в парах? Цель: разучить комплекс ОРУ с мячами.</p>		<p><i>Самоопределе-ние- готовность и способность к саморазвитию.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i> выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научится : Выполнять комплекс ОРУ</p>

1	2	3	5	6	7	8	9	
17			<p>Подтягивание из положения вися (м) и вися лёжа (д) на результат. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое сила? Цель: совершенствовать технику прыжка в высоту.</p>	Сила	<p><i>Самоопределение</i>- готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i>- выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научится: играть в бадминтон</p>
18			<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как развивать прыгучесть? Цель: учить прыгать в высоту.</p>	Техника прыжка.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i>- использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научится: выполнять прыжок в высоту.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1/ 19			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36. Ходьба строевым шагом в колонне. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Основные правила развития физических качеств.</p>	<p>Зачем человеку развивать свои физические качества? Цель: познакомить со строевыми командами.</p>	Физические качества	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>
2/ 20			<p>ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое вис? Цель: учить выполнять висы.</p>	Вис.	<p><i>Смыслообразовани</i>- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p>	<p>Научится: выполнять висы.</p>

1	2	3	5	6	7	8	9	
3/ 21			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок: способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Как выполнять опорный прыжок? Цель: учить выполнять опорный прыжок.	Вскок. Соскок.	<i>Смыслообразование- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические-</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять опорный прыжок.
4/ 22			ОРУ с гимнастическими палками. Изучение висов и упоров на параллельных брусьях и перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить перестроению в колоннах.	Перестроения.	<i>Самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</i>	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять перестроения

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5/ 23			ОРУ с гимнастическими палками. Оценить технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (м). Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.	Для чего человеку нужны ОРУ? Цель: оценить технику опорного прыжка.		<i>Самоопределе- ние- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</i>	Регулятивные: <i>целоположение-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять опорный прыжок .
6/ 24			Совершенствовать технику строевого шага. Повороты на месте. Кувырок назад в группировке. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Зачем человеку координация?? Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразова- ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно- этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять кувырки.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7/ 25			Перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два . Акробатическая комбинация. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> самостоятельно и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Регулятивные: <i>целепологание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах; выполнять акробатическую комбинацию
8/ 26			ОРУ с набивным мячом. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать силу? Цель: учить стойке на лопатках.		<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на гибкость.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9/ 27			Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять акробатические упражнения; лазание по шесту..
10 / 28			Ползание и лазание по гимнастической скамейке и стенке. ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по гимнастическому канату в два приёма. Инструктаж №2.36.	В чём польза упражнений на гимнастической стенке? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке; гимнастическому канату.	Общие развивающие упражнения.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений; ОРУ.

11 / 30			ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на брусьях. Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Цель: учить технике упражнений на брусьях.		<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на брусьях.
12 / 31			ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять упражнения на перекладине.

13 / 32			Упражнения на гимнастических брусьях. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что развивают упражнения на брусьях? Цель: учить технике лазания по шесту.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на брусьях; лазание по шесту..
14 / 33			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастическая полоса препятствий? Цель: преодолевать полосу препятствий.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: преодолевать полосу препятствий.

1/ 34			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок. Подготовка лыж к эксплуатации. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки; познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	<p>Лыжи, лыжные ботинки.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научится: правильно подбирать лыжи, ботинки, палки.</p>
2/ 35			<p>Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Одновременный бесшажный ход. Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.</p>	<p>Литература по истории лыжного спорта.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научатся: ходьбе на лыжах. Познакомятс я: со значением занятий лыжным спортом.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3\36			Обучение движению маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструкция № 2.37.	Каковы правила скольжения? Цель: учить правильному скольжению.	Скольжение.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные-</i> получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию.	Научатся: длительному скольжению.
4\38			Обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж №2.37.	Что попеременный двухшажный ход? Цель: учить отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе.		<i>Смыслообразова-</i> ние- самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Научатся: сохранять равновесие в скользящем шаге.

33			<p>Обучение постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Что такое согласованность движений? Цель: учить согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге ; подъёму «ёлочкой»</p>	Согласованность	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> этические потребности, ценности, чувства.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью и задавать вопросы.</p>	<p>Научатся: выполнять подъём «ёлочкой» и скользящему шагу.</p>
34			<p>Совершенствование техники спусков со склонов в высокой и основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Инструкция № 2.37.</p>	<p>Как выполнять спуски со склонов ? Цель: совершенствовать технику спусков со склонов в высокой и основной стойке.</p>	Склон.	<p><i>Смыслообразовани-</i>е-адаптирована я мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>	<p>Научатся: выполнять спуски со склонов</p>

35			<p>Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Для чего необходима согласованность движений рук и ног? Цель: учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>		<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i>вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i>устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.</p>	<p>Научатся: выполнять попеременный двухшажный ход.</p>
36			<p>Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Цель: принять нормативы на дистанции 1 км.</p>	<p>Контрольные нормативы.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i>применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.</p>	<p>Научатся: выполнять контрольные нормативы.</p>

37			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №2.37. Обучение согласованности движений рук и ног в подъёме «ёлочкой». Спуск с поворотом переступанием. Игра «Кто меньше?».</p>	<p>Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске с поворотом переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>	<p>Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск с поворотом переступание м.</p>
38			<p>Совершенствование техники подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступанием. Инструктаж № 2.37.</p>	<p>Как правильно выполнять подъём «ёлочкой»? Цель: учить повороту переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i>экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Научатся: технике подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступание м.</p>

39			Обучение технике отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Инструктаж №2.37.	Как учиться длительному скольжению в коньковом ходе? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.	Коньковый ход	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять коньковый ход без палок.
40			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Инструктаж № 2.37.	Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Интервал при спуске с горы.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Научатся: выполнять коньковый ход без палок.

№	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
	план	факт						
41			Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.	Цель: принять контрольные нормативы.		<i>Самоопределение-</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	Регулятивные: <i>планирование-</i> составлять план и последовательность действий.. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Научатся: выполнять контрольные нормативы.
42			Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №2.37.	Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить согласованность и движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	Амплитуда.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к одноклассникам.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> формулировать познавательную цель. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: выполнять технику одновременного двухшажного ходе.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
43			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37.	Цель: учить выполнять передвижения в одновременном двухшажном ходе		<i>Самоопределение-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Научатся: технике передвижения в одновременном двухшажном ходе
44			Обучение отведению заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Подъём ступающим шагом. Инструктаж №2.37	Как правильно разгибать руку при отталкивании? Цель: учить разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.		<i>Самоопределение-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять одновременный бесшажный ход.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
45			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37	Цель: Учить согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.	Укороченный шаг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.
46			Обучение ускоренным согласованным движениям маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37.	Как выполнять согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности и движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Динамическое равновесие.	<i>Самоопределение</i> - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
47			Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Замкнутый круг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
48			Обучение ритму движений в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Что необходимо соблюдать при сдаче контрольных нормативов? Цель: Совершенствовать технику изученных ходов.		<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять контрольные нормативы на дистанции 2 км.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
49			Контрольные нормативы на дистанции 2 км. ВФСК «ГТО». Инструктаж №2.37	Как правильно выполнить второй скользящий шаг? Цель: Совершенствовать технику скользящего шага.		<i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе.
50			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прхождение дистанции 2,5 км. Инструктаж №2.37.	Цель: Сосредоточить внимание при передвижении и в одновременном двухшажном ходе.		<i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: технике одновременного двухшажного хода.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
52			Совершенствование техники конькового хода. Инструктаж по ТБ и ОТ №2.37.	Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику конькового хода.		<i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: технике конькового хода
53			Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Инструктаж по ТБ и ОТ №2.37.	Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений.		<i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять спуски, подъёмы, повороты, торможения изученными способами.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
54			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36.</p> <p>Висы изученными способами. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>В чём польза висов для организма?</p> <p>Цель: познакомить с правилами техники безопасности при занятиях гимнастикой</p>		<p><i>Смыслообразование- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя).</i></p>	<p>Регулятивные: <i>целеположение- формулировать и удерживать учебную задачу.</i></p> <p>Познавательные: <i>общеучебные- использовать общие приёмы решения задач</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- ставить вопросы и обращаться за помощью.</i></p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов.</p>
55			<p>ОРУ на месте. Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приёма. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.</p>	<p>В чём польза упражнений на канате?</p> <p>Цель: учить выполнять лазание по канату.</p>		<p><i>Смыслообразование- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</i></p> <p>Познавательные: <i>знаково- символические- использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</i></p>	<p>Научится: выполнять лазание по канату.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
56			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Подтягивания в виси на результат. Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Цель: учить технике опорного прыжка.	Перестроения.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целепологание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять перестроения
57			ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять кувырки.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
58			Упражнения на гимнастических брусках. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что развивают упражнения на брусках? Цель: учить технике лазания по шесту.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на брусках; лазание по шесту..
59			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастическая полоса препятствий ? Цель: преодолевать полосу препятствий.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: преодолевать полосу препятствий.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
60			<p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции №2.40, №2.41. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Игра в баскетбол.</p>	<p>Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.</p>	Скоростные качества.	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс ОРУ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта(30м)</p>
61			<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье? Цель: учить выполнять ходьбу с заданным темпом и скоростью</p>	Скоростные возможности.	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.</p>

1	2	3	5	6	7	8	9
62		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра в футбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Зачем человеку нужна скорость? Цель: Познакомиться с эстафетным бегом и передачей эстафетной палочки.	Эстафетный бег.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Научится выполнять прыжок в длину с места.
63		ОРУ. Бег с ускорениями 5* 20 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как стать выносливым? Цель: учить выполнять бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	Научится выполнять бег с ускорением.
1	2	3	5	6	7	8	9

64			ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в движущуюся цель. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Чему учит игра в волейбол? Цель: учить выполнять прыжки в длину с места и с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.
65			ОРУ. Подтягивание из положения виса (м) и виса лёжа (д). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречные эстафеты. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое подбор разбега? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
1		3		5	6	7	8	9

66			ОРУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной технике приземления, метания мяча в вертикальную цель.	Приземление.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.
67			Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 100 м- тест. ОРУ. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: бегать на дистанцию 1000 м

68			<p>Метание гранаты 500 гр. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Для чего необходима техника метания гранаты? Цель: учить технике метания гранаты</p>	граната	<p><i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
----	--	--	--	--	---------	--	--	---

Учебно- тематическое планирование 7 класс физическая культура ФГОС

№ п/п	Дата	Коррек тировк а даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)		
						Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30 м (тест) ВФСК «ГТО». Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Спортивная игра баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Скоростные качества.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс УГГ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта(30м)
2			Техника высокого старта. Бег 60 м. Метание малого мяча с места. Прыжки в длину с места. Инструктаж №2.40, №2.41.	Скоростные возможности организма. Цель: учить выполнять технику высокого старта.	Скоростные возможности.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> -	Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.

							ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение.	
1	2	3		5	6	7	8	9
3			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Высокий старт (<i>до 20-30 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Инструктаж №2.40, №2.41.	Особый вид командного бега. Цель: Совершенствовать технику эстафетного бега.	Эстафета (staffa)-стремя.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Научится выполнять передачу эстафетной палочки.
4			ОРУ. Бег 60 м на результат. ВФСК «ГТО». Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -умение избегать конфликтов и находить выходы из	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (бег 60 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).

1	2	3	5	6	7	8	9	
					спорных ситуаций.	вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.		
5			Техника отталкивания в прыжке в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с места. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»? Цель: совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч.
6			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств Инструктаж №2.40, №2.41.	Почему так важно подобрать ногу при разбеге? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.

1	2		4	5	6	7	8	9
7			ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность с места на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной технике приземления.	Приземление.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: выполнять приземление.
8			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Корректировка техники бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	Научится: бегать на дистанцию 1000 м

1	2	3	4	5	6	7	8	9
						доброжелательности.	сотрудничество-формулировать свои затруднения.	
9			Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	В чём польза равномерного бега? Цель: учить выполнять равномерный бег.	Равномерный бег.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.	Научится: выполнять равномерный бег.
10			ОРУ в движении. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Почему нужно развивать выносливость ? Цель: учить чередовать бег с ходьбой.	Темповой бег и крейсерские интервалы.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за	Научится выполнять чередование бега с ходьбой.

1	2	3	5	6	7	8	9	
						ситуаций.	помощью. <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.	
11			Преодоление полосы препятствий на стадионе. ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно распределить силы на полосе препятствий? Цель: учить правильной технике преодоления препятствий.	Полоса препятствий	<i>Смыслообразова-</i> ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : преодолевать полосу препятствий.
12			Преодоление полосы препятствий на время. ОРУ. Игра в футбол. Развитие выносливости Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно преодолевать препятствия? Цель: учить преодолевать препятствия на время	Препятствия.	<i>Смыслообразова-</i> ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Научится : преодолевать препятствия на время.

1	2	3	5	6	7	8	9	
						проявление доброжелательности.	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	
13			Метание малого мяча с 3-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) с разбега? Цель: учить приемам и навыкам метания.		<i>Смыслообразовани</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять метание малого мяча с разбега.
14			ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на результат. Игра в футбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое физическая нагрузка? Цель: уметь регулировать физическую нагрузку.	Физическая нагрузка.	<i>Самоопределени</i> <i>е-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	Научится : выполнять легкоатлетические упражнения.

1	2	3	5	6	7	8	9	
						сотрудничество- формулировать свои затруднения.		
15			<p>Правила по технике безопасности при занятиях баскетболом. Инструкция № 2.41. Ловля и передачи мяча, ведение и остановки с мячом.</p>	<p>Как правильно выполнять ловли и передачи мяча в парах, тройках? Цель: Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, ведения и остановок с мячом.</p>		<p><i>Смыслообразова- ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно- этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять ловлю и передачи мяча, ведение и остановки с мячом.</p>
16			<p>ОРУ с мячами. Работа в парах: ведение, передачи, ловля, броски. Игра по правилам в баскетбол. Инструктаж № 2.41</p>	<p>Как необходимо работать в парах? Цель: разучить комплекс ОРУ с мячами.</p>		<p><i>Самоопределени е-</i>готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i>выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы.</p>	<p>Научится : Выполнять комплекс ОРУ</p>

1	2	3	5	6	7	8	9	
						Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.		
17			Подтягивание из положения виса (м) и виса лёжа (д) на результат. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое сила? Цель: совершенствовать технику прыжка в высоту.	Сила	<i>Самоопределени</i> <i>е</i> -готовность и способность к саморазвитию.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> -выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	Научится: играть в бадминтон
18			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как развивать прыгучесть? Цель: учить прыгать в высоту.	Техника прыжка.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>целепологание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные	Научится: выполнять прыжок в высоту.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1/19			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36. Ходьба строевым шагом в колонне. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Основные правила развития физических качеств.</p>	<p>Зачем человеку развивать свои физические качества? Цель: познакомить со строевыми командами.</p>	Физические качества	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целопологание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>
2/20			<p>ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое вис? Цель: учить выполнять висы.</p>	Вис.	<p><i>Смыслообразовани</i>- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные:</p>	<p>Научится: выполнять висы.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
							<i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	
3/ 21			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок: способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Как выполнять опорный прыжок? Цель: учить выполнять опорный прыжок.	Вскок. Соскок.	<i>Смыслообразовани</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Регулятивные: <i>планирование-</i> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические-</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять опорный прыжок.
4/ 22			ОРУ с гимнастическими палками. Изучение висов и упоров на параллельных брусьях и перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Развитие силовых способностей	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить перестроению в колоннах.	Перестроения.	<i>Самоопределен</i> <i>ие-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целопологание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	Научится: выполнять перестроения

			Инструктаж №2.36.				<i>сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5/ 23			ОРУ с гимнастическими палками. Оценить технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (м). Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.	Для чего человеку нужны ОРУ? Цель: оценить технику опорного прыжка.		<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целепологание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять опорный прыжок .
6/ 24			Совершенствовать технику строевого шага. Повороты на месте. Кувырок назад в группировке. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Зачем человеку координация?? Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразова</i> <i>ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные:	Научиться : выполнять кувырки.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
							<i>инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</i>	
7/ 25			Перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два . Акробатическая комбинация. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах; выполнять акробатическую комбинацию
8/ 26			ОРУ с набивным мячом. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать силу? Цель: учить стойке на лопатках.		<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать	Научится : правильно выполнять упражнения на гибкость.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
							собеседника, формулировать свои затруднения.	
9/ 27			Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять акробатические упражнения; лазание по шесту..

10 / 28			<p>Ползание и лазание по гимнастической скамейке и стенке. ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по гимнастическому канату в два приёма. Инструктаж №2.36.</p>	<p>В чём польза упражнений на гимнастической стенке? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке; гимнастическому канату.</p>	<p>Общие развивающие упражнения.</p>	<p><i>Самоопределен</i> <i>ие</i>- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений; ОРУ.</p>
---------------	--	--	--	--	--------------------------------------	--	---	--

11 / 30			ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на брусьях. Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Цель: учить технике упражнений на брусьях.		<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на брусьях.
12 / 31			ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять упражнения на перекладине.

13 / 32			Упражнения на гимнастических брусьях. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что развивают упражнения на брусьях? Цель: учить технике лазания по шесту.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на брусьях; лазание по шесту..
14 / 33			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастическая полоса препятствий? Цель: преодолевать полосу препятствий.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: преодолевать полосу препятствий.

1/ 34			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок. Подготовка лыж к эксплуатации. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки; познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	<p>Лыжи, лыжные ботинки.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научится: правильно подбирать лыжи, ботинки, палки.</p>
2/ 35			<p>Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Одновременный бесшажный ход. Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.</p>	<p>Литература по истории лыжного спорта.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научатся: ходьбе на лыжах. Познакомятс я: со значением занятий лыжным спортом.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3\36			Обучение движению маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструкция № 2.37.	Каковы правила скольжения? Цель: учить правильному скольжению.	Скольжение.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные-</i> получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию.	Научатся: длительному скольжению.
4\38			Обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж №2.37.	Что попеременный двухшажный ход? Цель: учить отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе.		<i>Смыслообразова-</i> ние- самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Научатся: сохранять равновесие в скользящем шаге.

33			<p>Обучение постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Что такое согласованность движений? Цель: учить согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге ; подъёму «ёлочкой»</p>	Согласованность	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> этические потребности, ценности, чувства.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью и задавать вопросы.</p>	<p>Научатся: выполнять подъём «ёлочкой» и скользящему шагу.</p>
34			<p>Совершенствование техники спусков со склонов в высокой и основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Инструкция № 2.37.</p>	<p>Как выполнять спуски со склонов ? Цель: совершенствовать технику спусков со склонов в высокой и основной стойке.</p>	Склон.	<p><i>Смыслообразовани-</i>е-адаптирована я мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>	<p>Научатся: выполнять спуски со склонов</p>

35			<p>Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Для чего необходима согласованность движений рук и ног? Цель: учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>		<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i>вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i>устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.</p>	<p>Научатся: выполнять попеременный двухшажный ход.</p>
36			<p>Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Цель: принять нормативы на дистанции 1 км.</p>	<p>Контрольные нормативы.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i>применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.</p>	<p>Научатся: выполнять контрольные нормативы.</p>

37			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №2.37. Обучение согласованности движений рук и ног в подъёме «ёлочкой». Спуск с поворотом переступанием. Игра «Кто меньше?».</p>	<p>Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске с поворотом переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>	<p>Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск с поворотом переступание м.</p>
38			<p>Совершенствование техники подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступанием. Инструктаж № 2.37.</p>	<p>Как правильно выполнять подъём «ёлочкой»? Цель: учить повороту переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i>экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Научатся: технике подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступание м.</p>

39			Обучение технике отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Инструктаж №2.37.	Как учиться длительному скольжению в коньковом ходе? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.	Коньковый ход	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять коньковый ход без палок.
40			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Инструктаж № 2.37.	Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Интервал при спуске с горы.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Научатся: выполнять коньковый ход без палок.

№	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
	план	факт						
41			Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.	Цель: принять контрольные нормативы.		<i>Самоопределение-</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	Регулятивные: <i>планирование-</i> составлять план и последовательность действий.. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Научатся: выполнять контрольные нормативы.
42			Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №2.37.	Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить согласованность и движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	Амплитуда.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к одноклассникам.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> формулировать познавательную цель. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: выполнять технику одновременного двухшажного хода.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
43			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37.	Цель: учить выполнять передвижения в одновременном двухшажном ходе		<i>Самоопределение-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Научатся: технике передвижения в одновременном двухшажном ходе
44			Обучение отведению заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Подъём ступающим шагом. Инструктаж №2.37	Как правильно разгибать руку при отталкивании? Цель: учить разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.		<i>Самоопределение-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять одновременный бесшажный ход.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
45			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37	Цель: Учить согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.	Укороченный шаг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.
46			Обучение ускоренным согласованным движениям маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37.	Как выполнять согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности и движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Динамическое равновесие.	<i>Самоопределение</i> - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
47			Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Замкнутый круг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
48			Обучение ритму движений в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Что необходимо соблюдать при сдаче контрольных нормативов? Цель: Совершенствовать технику изученных ходов.		<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять контрольные нормативы на дистанции 2 км.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
49			Контрольные нормативы на дистанции 2 км. ВФСК «ГТО». Инструктаж №2.37	Как правильно выполнить второй скользящий шаг? Цель: Совершенствовать технику скользящего шага.		<i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе.
50			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прхождение дистанции 2,5 км. Инструктаж №2.37.	Цель: Сосредоточить внимание при передвижении и в одновременном двухшажном ходе.		<i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: технике одновременного двухшажного хода.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
52			Совершенствование техники конькового хода. Инструктаж по ТБ и ОТ №2.37.	Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику конькового хода.		<i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: технике конькового хода
53			Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Инструктаж по ТБ и ОТ №2.37.	Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений.		<i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять спуски, подъёмы, повороты, торможения изученными способами.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
54			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36.</p> <p>Висы изученными способами. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>В чём польза висов для организма?</p> <p>Цель: познакомить с правилами техники безопасности при занятиях гимнастикой</p>		<p><i>Смыслообразование- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя).</i></p>	<p>Регулятивные: <i>целеположение- формулировать и удерживать учебную задачу.</i></p> <p>Познавательные: <i>общеучебные- использовать общие приёмы решения задач</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- ставить вопросы и обращаться за помощью.</i></p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов.</p>
55			<p>ОРУ на месте. Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приёма. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.</p>	<p>В чём польза упражнений на канате?</p> <p>Цель: учить выполнять лазание по канату.</p>		<p><i>Смыслообразование- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</i></p> <p>Познавательные: <i>знаково- символические- использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</i></p>	<p>Научится: выполнять лазание по канату.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
56			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Подтягивания в виси на результат. Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Цель: учить технике опорного прыжка.	Перестроения.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целепологание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять перестроения
57			ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять кувырки.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
58			Упражнения на гимнастических брусках. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что развивают упражнения на брусках? Цель: учить технике лазания по шесту.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на брусках; лазание по шесту..
59			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастическая полоса препятствий ? Цель: преодолевать полосу препятствий.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: преодолевать полосу препятствий.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
60			<p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции №2.40, №2.41. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Игра в баскетбол.</p>	<p>Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.</p>	Скоростные качества.	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс ОРУ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта(30м)</p>
61			<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье? Цель: учить выполнять ходьбу с заданным темпом и скоростью</p>	Скоростные возможности.	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.</p>

1	2	3	5	6	7	8	9
62		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра в футбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Зачем человеку нужна скорость? Цель: Познакомиться с эстафетным бегом и передачей эстафетной палочки.	Эстафетный бег.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Научится выполнять прыжок в длину с места.
63		ОРУ. Бег с ускорениями 5* 20 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как стать выносливым? Цель: учить выполнять бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	Научится выполнять бег с ускорением.
1	2	3	5	6	7	8	9

64			ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в движущуюся цель. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Чему учит игра в волейбол? Цель: учить выполнять прыжки в длину с места и с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.
65			ОРУ. Подтягивание из положения виса (м) и виса лёжа (д). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречные эстафеты. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое подбор разбега? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
1		3		5	6	7	8	9

66			ОРУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной технике приземления, метания мяча в вертикальную цель.	Приземление.	<i>Смыслообразова</i> ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.
67			Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 100 м- тест. ОРУ. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега.	<i>Смыслообразова</i> ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: бегать на дистанцию 1000 м

68			<p>Метание гранаты 500 гр. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Для чего необходима техника метания гранаты? Цель: учить технике метания гранаты</p>	граната	<p><i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
----	--	--	--	--	---------	--	--	---

Учебно- тематическое планирование 8 класс физическая культура ФГОС

№ п/п	Дата	Коррек тировк а даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)		
						Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Контрольное троеборье. Инструктаж №2.40, №2.41.	Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Скоростные качества.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс УТГ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта(30м)
2			Техника высокого старта. Бег 30 м. Метание малого мяча с места. Прыжки в длину с места. Спортивная игра футбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Скоростные возможности организма. Цель: учить выполнять технику высокого старта.	Скоростные возможности.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за	Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.

							помощью; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение.	
1	2	3		5	6	7	8	9
3			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Высокий старт (<i>до 20-30 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Инструктаж №2.40, №2.41.	Особый вид командного бега. Цель: Совершенствовать технику эстафетного бега.	Эстафета (staffa)-стремя.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Научится выполнять передачу эстафетной палочки.
4			ОРУ. Бег 60 м на результат. ВФСК «ГТО». Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -умение избегать конфликтов и находить	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (бег 60 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).

1	2	3	5	6	7	8	9	
						выходы из спорных ситуаций.	<i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	
5			Техника отталкивания в прыжке в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с места. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»? Цель: совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч.
6			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Почему так важно подобрать ногу при разбеге? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> -	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.

1	2		4	5	6	7	8	9
7			<p>ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность с места на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной технике приземления.</p>	<p>Приземление.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится: выполнять приземление.</p>
8			<p>Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Корректировка техники бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.</p>	<p>Техника бега.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>-</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>	<p>Научится: бегать на дистанцию 1000 м</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
						проявление доброжелательности.	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	
9			Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	В чём польза равномерного бега? Цель: учить выполнять равномерный бег.	Равномерный бег.	<i>Смыслообразование-</i> мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение.	Научится: выполнять равномерный бег.
10			ОРУ в движении. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Почему нужно развивать выносливость ? Цель: учить чередовать бег с ходьбой.	Темповой бег и крейсерские интервалы.	<i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	Научится выполнять чередование бега с ходьбой.

1	2	3	5	6	7	8	9	
						выходы из спорных ситуаций.	<i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	
11			Преодоление полосы препятствий на стадионе. ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно распределить силы на полосе препятствий? Цель: учить правильной технике преодоления препятствий.	Полоса препятствий	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится : преодолевать полосу препятствий.
12			Преодоление полосы препятствий на время. ОРУ. Игра в футбол. Развитие выносливости Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно преодолевать препятствия? Цель: учить преодолевать препятствия на время	Препятствия.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-</i>	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать	Научится : преодолевать препятствия на время.

1	2	3	5	6	7	8	9
						<p><i>этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p> <p>и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	
13		<p>Метание малого мяча с 3-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) с разбега? Цель: учить приёмам и навыкам метания.</p>		<p><i>Смыслообразова ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять метание малого мяча с разбега.</p>
14		<p>ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на результат. Игра в футбол. Инструктаж №2.40,</p>	<p>Что такое физическая нагрузка? Цель: уметь регулировать физическую нагрузку.</p>	<p>Физическая нагрузка.</p>	<p><i>Самоопределени е-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>	<p>Научится : выполнять легкоатлетические упражнения.</p>

			№2.41.				Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</i>	
1	2	3		5	6	7	8	9
15			Правила по технике безопасности при занятиях баскетболом. Инструкция № 2.41. Ловля и передачи мяча, ведение и остановки с мячом.	Как правильно выполнять ловли и передачи мяча в парах, тройках? Цель: Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, ведения и остановок с мячом.	.	<i>Смыслообразова- ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно- этическая ориентация- проявление доброжелательн ости.</i>	Регулятивные: <i>планирование- определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</i></i></i>	Научится : выполнять ловлю и передачи мяча, ведение и остановки с мячом.
16			ОРУ с мячами. Работа в парах: ведение, передачи, ловля, броски. Игра по правилам в баскетбол. Инструктаж № 2.41	Как необходимо работать в парах? Цель: разучить комплекс ОРУ с мячами.		<i>Самоопределени е-готовность и способность к саморазвитию.</i>	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные:</i>	Научится : Выполнять комплекс ОРУ

1	2	3	5	6	7	8	9
						<p><i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	
17		<p>Подтягивание из положения виса (м) и виса лёжа (д) на результат. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое сила? Цель: совершенствовать технику прыжка в высоту.</p>	Сила	<p><i>Самоопределени</i> <i>е</i>-готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i>-выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научится: играть в бадминтон</p>
18		<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как развивать прыгучесть? Цель: учить прыгать в высоту.</p>	Техника прыжка.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i>- использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные:</p>	<p>Научится: выполнять прыжок в высоту.</p>

							<p><i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение и позицию.</p>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1/ 19			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36. Ходьба строевым шагом в колонне. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Основные правила развития физических качеств.</p>	<p>Зачем человеку развивать свои физические качества? Цель: познакомить со строевыми командами.</p>	Физические качества	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целопологание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>
2/ 20			<p>ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое вис? Цель: учить выполнять висы.</p>	Вис.	<p><i>Смыслообразовани</i>- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели</p>	<p>Научится: выполнять висы.</p>

1	2	3	5	6	7	8	9	
						и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.		
3/ 21			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок: способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Как выполнять опорный прыжок? Цель: учить выполнять опорный прыжок.	Вскок. Соскок.	<i>Смыслообразовани</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять опорный прыжок.
4/ 22			ОРУ с гимнастическими палками. Изучение висов и упоров на параллельных брусьях и перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь».	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить перестроению в колоннах.	Перестроения.	<i>Самоопределе</i> <i>ние</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической	Регулятивные: <i>целопологание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Научится: выполнять перестроения

			Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.			культуры	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5/ 23			ОРУ с гимнастическими палками. Оценить технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (м). Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.	Для чего человеку нужны ОРУ? Цель: оценить технику опорного прыжка.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять опорный прыжок .
6/ 24			Совершенствовать технику строевого шага. Повороты на месте. Кувырок назад в группировке. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Зачем человеку координация?? Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательн	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей	Научиться : выполнять кувырки.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7/ 25			Перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два . Акробатическая комбинация. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения. Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах; выполнять акробатическую комбинацию
8/ 26			ОРУ с набивным мячом. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать силу? Цель: учить стойке на лопатках.		<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Научится : правильно выполнять упражнения на гибкость.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9/ 27			Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять акробатические упражнения; лазание по шесту..

10 / 28			<p>Ползание и лазание по гимнастической скамейке и стенке. ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по гимнастическому канату в два приёма. Инструктаж №2.36.</p>	<p>В чём польза упражнений на гимнастической стенке? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке; гимнастическому канату.</p>	<p>Общие развивающие упражнения.</p>	<p><i>Самоопределен</i> <i>ие</i>- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений; ОРУ.</p>
---------------	--	--	--	--	--------------------------------------	--	---	--

11 / 30			ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на брусьях. Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Цель: учить технике упражнений на брусьях.		<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на брусьях.
12 / 31			ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять упражнения на перекладине.

13 / 32			Упражнения на гимнастических брусьях. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что развивают упражнения на брусьях? Цель: учить технике лазания по шесту.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на брусьях; лазание по шесту..
14 / 33			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастическая полоса препятствий? Цель: преодолевать полосу препятствий.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: преодолевать полосу препятствий.

1/ 34			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок. Подготовка лыж к эксплуатации. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки; познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	Лыжи, лыжные ботинки.	<p><i>Смыслообразова-ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научится: правильно подбирать лыжи, ботинки, палки.</p>
2/ 35			<p>Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Одновременный бесшажный ход. Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.</p>	Литература по истории лыжного спорта.	<p><i>Смыслообразова-ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научатся: ходьбе на лыжах. Познакомятс я: со значением занятий лыжным спортом.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3\36			Обучение движению маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструкция № 2.37.	Каковы правила скольжения? Цель: учить правильному скольжению.	Скольжение.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные-</i> получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию.	Научатся: длительному скольжению.
4\38			Обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж №2.37.	Что попеременный двухшажный ход? Цель: учить отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе.		<i>Смыслообразова-</i> ние- самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Научатся: сохранять равновесие в скользящем шаге.

33			Обучение постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Инструкция № 2.37.	Что такое согласованность движений? Цель: учить согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге ; подъёму «ёлочкой»	Согласованность	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> этические потребности, ценности, чувства.	Регулятивные: <i>контроль-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью и задавать вопросы.	Научатся: выполнять подъём «ёлочкой» и скользящему шагу.
34			Совершенствование техники спусков со склонов в высокой и основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Инструкция № 2.37.	Как выполнять спуски со склонов ? Цель: совершенствовать технику спусков со склонов в высокой и основной стойке.	Склон.	<i>Смыслообразование-</i> адаптирована мотивация учебной деятельности.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	Научатся: выполнять спуски со склонов

35			<p>Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Для чего необходима согласованность движений рук и ног? Цель: учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>		<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i>вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i>устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.</p>	<p>Научатся: выполнять попеременный двухшажный ход.</p>
36			<p>Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Цель: принять нормативы на дистанции 1 км.</p>	<p>Контрольные нормативы.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i>применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.</p>	<p>Научатся: выполнять контрольные нормативы.</p>

37			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №2.37. Обучение согласованности движений рук и ног в подъёме «ёлочкой». Спуск с поворотом переступанием. Игра «Кто меньше?».</p>	<p>Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске с поворотом переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>	<p>Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск с поворотом переступание м.</p>
38			<p>Совершенствование техники подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступанием. Инструктаж № 2.37.</p>	<p>Как правильно выполнять подъём «ёлочкой»? Цель: учить повороту переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i>экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Научатся: технике подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступание м.</p>

39			Обучение технике отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Инструктаж №2.37.	Как учиться длительному скольжению в коньковом ходе? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.	Коньковый ход	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять коньковый ход без палок.
40			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Инструктаж № 2.37.	Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Интервал при спуске с горы.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Научатся: выполнять коньковый ход без палок.

№	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
	план	факт						
41			Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.	Цель: принять контрольные нормативы.		<i>Самоопределение-</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	Регулятивные: <i>планирование-</i> составлять план и последовательность действий.. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Научатся: выполнять контрольные нормативы.
42			Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №2.37.	Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить согласованность и движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	Амплитуда.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к одноклассникам.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> формулировать познавательную цель. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: выполнять технику одновременного двухшажного ходе.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
43			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37.	Цель: учить выполнять передвижения в одновременном двухшажном ходе		<i>Самоопределение-экологическая культура:</i> ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Научатся: технике передвижения в одновременном двухшажном ходе
44			Обучение отведению заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Подъём ступающим шагом. Инструктаж №2.37	Как правильно разгибать руку при отталкивании? Цель: учить разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.		<i>Самоопределение-экологическая культура:</i> ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять одновременный бесшажный ход.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
45			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37	Цель: Учить согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.	Укороченный шаг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.
46			Обучение ускоренным согласованным движениям маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37.	Как выполнять согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности и движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Динамическое равновесие.	<i>Самоопределение</i> - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
47			Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Замкнутый круг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
48			Обучение ритму движений в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Что необходимо соблюдать при сдаче контрольных нормативов? Цель: Совершенствовать технику изученных ходов.		<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять контрольные нормативы на дистанции 2 км.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
49			Контрольные нормативы на дистанции 2 км. ВФСК «ГТО». Инструктаж №2.37	Как правильно выполнить второй скользящий шаг? Цель: Совершенствовать технику скользящего шага.		<i>Самоопределе</i> <i>ние</i> - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе.
50			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прхождение дистанции 2,5 км. Инструктаж №2.37.	Цель: Сосредоточить внимание при передвижении и в одновременном двухшажном ходе.		<i>Самоопределе</i> <i>ние</i> - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: технике одновременного двухшажного хода.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
52			Совершенствование техники конькового хода. Инструктаж по ТБ и ОТ №2.37.	Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику конькового хода.		<i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: технике конькового хода
53			Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Инструктаж по ТБ и ОТ №2.37.	Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений.		<i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять спуски, подъёмы, повороты, торможения изученными способами.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
54			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36.</p> <p>Висы изученными способами. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>В чём польза висов для организма?</p> <p>Цель: познакомить с правилами техники безопасности при занятиях гимнастикой</p>		<p><i>Смыслообразование- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя).</i></p>	<p>Регулятивные: <i>целеположение- формулировать и удерживать учебную задачу.</i></p> <p>Познавательные: <i>общеучебные- использовать общие приёмы решения задач</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- ставить вопросы и обращаться за помощью.</i></p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов.</p>
55			<p>ОРУ на месте. Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приёма. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.</p>	<p>В чём польза упражнений на канате?</p> <p>Цель: учить выполнять лазание по канату.</p>		<p><i>Смыслообразование- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</i></p> <p>Познавательные: <i>знаково- символические- использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</i></p>	<p>Научится: выполнять лазание по канату.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
56			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Подтягивания в виси на результат. Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Цель: учить технике опорного прыжка.	Перестроения.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целепологание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять перестроения
57			ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять кувырки.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
58			Упражнения на гимнастических брусках. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что развивают упражнения на брусках? Цель: учить технике лазания по шесту.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на брусках; лазание по шесту..
59			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастическая полоса препятствий ? Цель: преодолевать полосу препятствий.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: преодолевать полосу препятствий.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
60			<p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции №2.40, №2.41. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Игра в баскетбол.</p>	<p>Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.</p>	Скоростные качества.	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс ОРУ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта(30м)</p>
61			<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье? Цель: учить выполнять ходьбу с заданным темпом и скоростью</p>	Скоростные возможности.	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.</p>

1	2	3	5	6	7	8	9
62		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра в футбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Зачем человеку нужна скорость? Цель: Познакомиться с эстафетным бегом и передачей эстафетной палочки.	Эстафетный бег.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Научится выполнять прыжок в длину с места.
63		ОРУ. Бег с ускорениями 5* 20 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как стать выносливым? Цель: учить выполнять бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	Научится выполнять бег с ускорением.
1	2	3	5	6	7	8	9

64			ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в движущуюся цель. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Чему учит игра в волейбол? Цель: учить выполнять прыжки в длину с места и с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.
65			ОРУ. Подтягивание из положения виса (м) и виса лёжа (д). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречные эстафеты. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое подбор разбега? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
1		3		5	6	7	8	9

66			ОРУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной технике приземления, метания мяча в вертикальную цель.	Приземление.	<i>Смыслообразова-ние</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.
67			Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 100 м- тест. ОРУ. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега.	<i>Смыслообразова-ние</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: бегать на дистанцию 1000 м

68			<p>Метание гранаты 500 гр. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Для чего необходима техника метания гранаты? Цель: учить технике метания гранаты</p>	граната	<p><i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
----	--	--	--	--	---------	--	--	---

Учебно- тематическое планирование 9 класс физическая культура ФГОС

№ п/п	Дата	Коррек тировк а даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)		
						Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводный инструктаж при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции №2.40, №2.41. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Контрольное троеборье.	Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Скоростные качества.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс УГГ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта(30м)
2			Метание малого мяча с места. Прыжки в длину с места. Техника высокого старта. Бег 30 м. Инструктаж №2.40, №2.41.	Скоростные возможности организма. Цель: учить выполнять технику высокого старта.	Скоростные возможности.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> -	Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.

							ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение.	
1	2	3		5	6	7	8	9
3			Высокий старт (<i>до 20-30 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.. Инструктаж №2.40, №2.41.	Особый вид командного бега. Цель: Совершенствовать технику эстафетного бега.	Эстафета (staffa)-стремя.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Научится выполнять передачу эстафетной палочки.
4			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Бег 60 м на результат. ВФСК «ГТО». Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с	Специальные беговые упражнения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -умение избегать конфликтов и	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные:	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (бег 60 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).

				ускорением.		находить выходы из спорных ситуаций.	<i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	
1	2	3		5	6	7	8	9
5			Метание малого мяча на дальность с места. Техника отталкивания в прыжке в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»? Цель: совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч.
6			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40,	Почему так важно подобрать ногу при разбеге? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного</i>	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.

1	2		№2.41.			Самоопределение-самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	сотрудничества- задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	
7			ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность с места на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной технике приземления.	Приземление.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: выполнять приземление.
8			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Корректировка техники бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая</i>	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в	Научится: бегать на дистанцию 1000 м

1	2	3	4	5	6	7	8	9
						ориентация- проявление доброжелательности.	результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	
9			Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	В чём польза равномерного бега? Цель: учить выполнять равномерный бег.	Равномерный бег.	<i>Смыслообразование-</i> мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение.	Научится: выполнять равномерный бег.
10			ОРУ в движении. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Почему нужно развивать выносливость ? Цель: учить чередовать бег с ходьбой.	Темповой бег и крейсерские интервалы.	<i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	Научится выполнять чередование бега с ходьбой.

1	2	3	5	6	7	8	9	
						выходы из спорных ситуаций.	<i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	
11			Преодоление полосы препятствий на стадионе. ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно распределить силы на полосе препятствий? Цель: учить правильной технике преодоления препятствий.	Полоса препятствий	<i>Смыслообразовани</i> e- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится : преодолевать полосу препятствий.
12			Преодоление полосы препятствий на время. ОРУ. Игра в футбол. Развитие выносливости Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно преодолевать препятствия? Цель: учить преодолевать препятствия на время	Препятствия.	<i>Смыслообразовани</i> e- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-</i>	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать	Научится : преодолевать препятствия на время.

1	2	3	5	6	7	8	9	
						этическая ориентация- проявление доброжелательности.	и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.	
13			Метание малого мяча с 3-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) с разбега? Цель: учить приёмам и навыкам метания.		Смыслообразованье- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.	Регулятивные: планирование- определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат. Познавательные: общеучебные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять метание малого мяча с разбега.
14			ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на результат. Игра в футбол. Инструктаж №2.40,	Что такое физическая нагрузка? Цель: уметь регулировать физическую нагрузку.	Физическая нагрузка.	Самоопределени е-начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Научится : выполнять легкоатлетические упражнения.

			№2.41.				Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</i>	
1	2	3		5	6	7	8	9
15			Правила по технике безопасности при занятиях баскетболом. Инструкция № 2.41. Ловля и передачи мяча, ведение и остановки с мячом.	Как правильно выполнять ловли и передачи мяча в парах, тройках? Цель: Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, ведения и остановок с мячом.	.	<i>Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: <i>планирование- определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат. Познавательные:</i> <i>общеучебные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</i>	Научится : выполнять ловлю и передачи мяча, ведение и остановки с мячом.
16			ОРУ с мячами. Работа в парах: ведение, передачи, ловля, броски. Игра по правилам в баскетбол. Инструктаж № 2.41	Как необходимо работать в парах? Цель: разучить комплекс ОРУ с мячами.		<i>Самоопределение- готовность и способность к саморазвитию.</i>	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные:</i>	Научится : Выполнять комплекс ОРУ

1	2	3	5	6	7	8	9
						<p><i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	
17		<p>Подтягивание из положения вися (м) и вися лежа (д) на результат. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое сила? Цель: совершенствовать технику прыжка в высоту.</p>	Сила	<p><i>Самоопределени</i> <i>е</i>-готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i>-выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научится: играть в бадминтон</p>
18		<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в бадминтон. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как развивать прыгучесть? Цель: учить прыгать в высоту.</p>	Техника прыжка.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i>- использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные:</p>	<p>Научится: выполнять прыжок в высоту.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
							<p><i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение и позицию.</p>	
1/19			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36. Ходьба строевым шагом в колонне. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Основные правила развития физических качеств.</p>	<p>Зачем человеку развивать свои физические качества? Цель: познакомить со строевыми командами.</p>	Физические качества	<i>Смыслообразованию</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>
2/20			<p>ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое вис? Цель: учить выполнять висы.</p>	Вис.	<i>Смыслообразованию</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели</p>	<p>Научится: выполнять висы.</p>

							и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	
1	2	3		5	6	7	8	9
3/ 21			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок: способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Как выполнять опорный прыжок? Цель: учить выполнять опорный прыжок.	Вскок. Соскок.	<i>Смыслообразовани</i> <i>е</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять опорный прыжок.
4/ 22			ОРУ с гимнастическими палками. Изучение висов и упоров на параллельных брусьях и перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь».	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить перестроению в колоннах.	Перестроения.	<i>Самоопределени</i> <i>е</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической	Регулятивные: <i>целопологание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Научится: выполнять перестроения

			Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.			культуры	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5/ 23			ОРУ с гимнастическими палками. Оценить технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (м). Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.	Для чего человеку нужны ОРУ? Цель: оценить технику опорного прыжка.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять опорный прыжок .
6/ 24			Совершенствовать технику строевого шага. Повороты на месте. Кувырок назад в группировке. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Зачем человеку координация?? Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательн	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей	Научиться : выполнять кувырки.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
						ости.	деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</i>	
7/ 25			Перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два . Акробатическая комбинация. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.	<i>Самоопределение- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</i>	Регулятивные: <i>целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- применять установленные правила в планировании способа решения.</i> Познавательные: <i>общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</i> Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества- слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</i>	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах; выполнять акробатическую комбинацию
8/ 26			ОРУ с набивным мячом. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей Инструктаж №2.36.	Как развивать силу? Цель: учить стойке на лопатках.		<i>Нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества в разных ситуациях.</i>	Регулятивные: <i>планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</i> Познавательные: <i>общеучебные- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i>	Научится : правильно выполнять упражнения на гибкость.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9/ 27			Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять акробатические упражнения; лазание по шесту..

10 / 28			<p>Ползание и лазание по гимнастической скамейке и стенке. ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по гимнастическому канату в два приёма. Инструктаж №2.36.</p>	<p>В чём польза упражнений на гимнастической стенке? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке; гимнастическому канату.</p>	<p>Общие развивающие упражнения.</p>	<p><i>Самоопределен</i> <i>ие</i>- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений; ОРУ.</p>
---------------	--	--	--	--	--------------------------------------	--	---	--

11 / 30			ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на брусьях. Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Цель: учить технике упражнений на брусьях.		<i>Самоопределен</i> ие- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на брусьях.
12 / 31			ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразова</i> ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять упражнения на перекладине.

13 / 32			Упражнения на гимнастических брусьях. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что развивают упражнения на брусьях? Цель: учить технике лазания по шесту.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на брусьях; лазание по шесту..
14 / 33			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастическая полоса препятствий? Цель: преодолевать полосу препятствий.		<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: преодолевать полосу препятствий.

1/ 34			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок. Подготовка лыж к эксплуатации. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки; познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	<p>Лыжи, лыжные ботинки.</p>	<p><i>Смыслообразова</i>ние- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научится: правильно подбирать лыжи, ботинки, палки.</p>
2/ 35			<p>Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Одновременный бесшажный ход. Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.</p>	<p>Литература по истории лыжного спорта.</p>	<p><i>Смыслообразова</i>ние- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научатся: ходьбе на лыжах. Познакомятся: со значением занятий лыжным спортом.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3\36			Обучение движению маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструкция № 2.37.	Каковы правила скольжения? Цель: учить правильному скольжению.	Скольжение.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные-</i> получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию.	Научатся: длительному скольжению.
4\38			Обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж №2.37.	Что попеременный двухшажный ход? Цель: учить отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе.		<i>Смыслообразова-</i> ние- самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Научатся: сохранять равновесие в скользящем шаге.

33			Обучение постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Инструкция № 2.37.	Что такое согласованность движений? Цель: учить согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге ; подъёму «ёлочкой»	Согласованность	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> этические потребности, ценности, чувства.	Регулятивные: <i>контроль-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью и задавать вопросы.	Научатся: выполнять подъём «ёлочкой» и скользящему шагу.
34			Совершенствование техники спусков со склонов в высокой и основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Инструкция № 2.37.	Как выполнять спуски со склонов ? Цель: совершенствовать технику спусков со склонов в высокой и основной стойке.	Склон.	<i>Смыслообразовани-</i> е-адаптирована я мотивация учебной деятельности.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	Научатся: выполнять спуски со склонов

35			<p>Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Для чего необходима согласованность движений рук и ног ? Цель: учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>		<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i>вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i>устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.</p>	<p>Научатся: выполнять попеременный двухшажный ход.</p>
36			<p>Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструкция № 2.37.</p>	<p>Цель: принять нормативы на дистанции 1 км.</p>	<p>Контрольные нормативы.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i>применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.</p>	<p>Научатся: выполнять контрольные нормативы.</p>

37			<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №2.37. Обучение согласованности движений рук и ног в подъёме «ёлочкой». Спуск с поворотом переступанием. Игра «Кто меньше?».</p>	<p>Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске с поворотом переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>	<p>Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск с поворотом переступание м.</p>
38			<p>Совершенствование техники подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступанием. Инструктаж № 2.37.</p>	<p>Как правильно выполнять подъём «ёлочкой»? Цель: учить повороту переступанием .</p>		<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i>экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Научатся: технике подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступание м.</p>

39			Обучение технике отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Инструктаж №2.37.	Как учиться длительному скольжению в коньковом ходе? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.	Коньковый ход	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять коньковый ход без палок.
40			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Инструктаж № 2.37.	Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Интервал при спуске с горы.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Научатся: выполнять коньковый ход без палок.

№	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
	план	факт						
41			Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.	Цель: принять контрольные нормативы.		<i>Самоопределение-</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	Регулятивные: <i>планирование-</i> составлять план и последовательность действий.. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Научатся: выполнять контрольные нормативы.
42			Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №2.37.	Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить согласованность и движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	Амплитуда.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к одноклассникам.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> формулировать познавательную цель. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: выполнять технику одновременного двухшажного ходе.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
43			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37.	Цель: учить выполнять передвижения в одновременном двухшажном ходе		<i>Самоопределение-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Научатся: технике передвижения в одновременном двухшажном ходе
44			Обучение отведению заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Подъём ступающим шагом. Инструктаж №2.37	Как правильно разгибать руку при отталкивании? Цель: учить разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.		<i>Самоопределение-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять одновременный бесшажный ход.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
45			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37	Цель: Учить согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.	Укороченный шаг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.
46			Обучение ускоренным согласованным движениям маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 2 км. Инструктаж №2.37.	Как выполнять согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности и движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Динамическое равновесие.	<i>Самоопределение</i> - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
47			Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Замкнутый круг.	<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
48			Обучение ритму движений в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км. Инструктаж №2.37.	Что необходимо соблюдать при сдаче контрольных нормативов? Цель: Совершенствовать технику изученных ходов.		<i>Самоопределение</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять контрольные нормативы на дистанции 2 км.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
49			Контрольные нормативы на дистанции 2 км. ВФСК «ГТО». Инструктаж №2.37	Как правильно выполнить второй скользящий шаг? Цель: Совершенствовать технику скользящего шага.		<i>Самоопределе</i> <i>ние</i> - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе.
50			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прхождение дистанции 2,5 км. Инструктаж №2.37.	Цель: Сосредоточить внимание при передвижении и в одновременном двухшажном ходе.		<i>Самоопределе</i> <i>ние</i> - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: технике одновременного двухшажного хода.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
52			Совершенствование техники конькового хода. Инструктаж по ТБ и ОТ №2.37.	Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику конькового хода.		<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: технике конькового хода
53			Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Инструктаж по ТБ и ОТ №2.37.	Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений.		<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять спуски, подъёмы, повороты, торможения изученными способами.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
54			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36.</p> <p>Висы изученными способами. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>В чём польза висов для организма?</p> <p>Цель: познакомить с правилами техники безопасности при занятиях гимнастикой</p>		<p><i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целеположение-</i> формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. выполнять комбинацию из разученных элементов.</p>
55			<p>ОРУ на месте. Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приёма. Развитие силовых способностей. Инструктаж №2.36.</p>	<p>В чём польза упражнений на канате?</p> <p>Цель: учить выполнять лазание по канату.</p>		<p><i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: <i>знаково- символические-</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p>	<p>Научится: выполнять лазание по канату.</p>

56			ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Подтягивания в виси на результат. Развитие силовых способностей Инструктаж №2.36.	Цель: учить технике опорного прыжка.	Перестроения.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять перестроения
57			ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.36.	Цель: учить выполнять кувырки.	Координация.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять кувырки.

58			Упражнения на гимнастических брусках. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №2.36.	Что развивают упражнения на брусках? Цель: учить технике лазания по шесту.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-навыки сотрудничества в разных ситуациях.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения на брусках; лазание по шесту..
59			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №2.36.	Что такое гимнастическая полоса препятствий ? Цель: преодолевать полосу препятствий.		<i>Самоопределение-внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</i>	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: преодолевать полосу препятствий.

60			Правила техники	Знание	Скоростные	<i>Смыслообразо</i>	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать	Научится:
----	--	--	-----------------	--------	------------	---------------------	---	------------------

			<p>безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции №2.40, №2.41. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Игра в баскетбол.</p>	<p>техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.</p>	<p>качества.</p>	<p><i>вание-</i> адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.</p>	<p>учебную задачу; <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i>использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс ОРУ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта(30м)</p>
61			<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Игра в баскетбол. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье? Цель: учить выполнять ходьбу с заданным темпом и скоростью</p>	<p>Скоростные возможности.</p>	<p><i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные-</i>использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: выполнять действия по образцу; бег с ускорением.</p>

62			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра в футбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Зачем человеку нужна скорость? Цель: Познакомиться с эстафетным бегом и передачей эстафетной палочки.	Эстафетный бег.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: общеучебные- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Научится выполнять прыжок в длину с места.
63			ОРУ. Бег с ускорениями 5* 20 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как стать выносливым? Цель: учить выполнять бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения	<i>Смыслообразова-</i> ние- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: общеучебные- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью. взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.	Научится выполнять бег с ускорением.

64			ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в движущуюся цель. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Чему учит игра в волейбол? Цель: учить выполнять прыжки в длину с места и с разбега.	Скоростно- силовые качества.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.
65			ОРУ. Подтягивание из положения виса (м) и виса лёжа (д). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречные эстафеты. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое подбор разбега? Цель: учить технике подбора разбега.	Подбор разбега.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
66			ОРУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивная	Как правильно приземлиться? Цель: учить правильной	Приземление.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев	Регулятивные: планирование- определять общую цель и пути её достижения;	Научится: выполнять метание малого мяча

			игра «Лапта». Инструктаж №2.40, №2.41.	технике приземления, метания мяча в вертикальную цель.		успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	<i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	в вертикальную цель.
67			Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 100 м- тест. ОРУ. Игра в волейбол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	Научится: бегать на дистанцию 1000 м

68			<p>Метание гранаты 500 гр. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Для чего необходима техника метания гранаты? Цель: учить технике метания гранаты</p>	граната	<p><i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
----	--	--	--	--	---------	--	--	---