

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Еврейской автономной области

Комитет образования г. Биробиджан

МБОУ СОШ №8



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2364752)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Обухов Алексей Андреевич
учитель физической культуры

г. Биробиджан, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности

адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка

учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре	В течение учебного года	<p><u>Понятие о физической культуре.</u></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><u>Основные способы передвижения человека.</u></p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении. Зимние олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры. Порядок определения места (города) для проведения очередных игр. Сроки подачи заявок на игры.</p> <p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p> <p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими</p>	<p>Основная цель: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Задача: выработать овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Уметь слушать и понимать других. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Расширять и углублять знание об истории Олимпийских игр.</p> <p>иметь представление:</p> <p>о физических качествах и общих правилах</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
		упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		<p>определения уровня их развития;</p> <p>о правилах проведения закаливающих процедур;</p> <p>об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>уметь:</p> <p>определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</p> <p>вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</p> <p>выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>Демонстрировать уровень физической</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
				подготовленности
Легкая Атлетика	16	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);</p>	<p>Основная цель: Развить, закрепить и совершенствовать навыки овладения двигательными действиями.</p> <p>Задача:</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту;</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;</p> <p>Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Следить за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролировать</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
		<p>бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ минутный бег.</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжки в высоту:</i></p> <p>Через планку, способом перешагивание. Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку.</p> <p><i>Прыжки в длину:</i></p> <p>с разбега</p> <p>с места</p> <p>Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.</p> <p><u>Метание малого мяча</u></p> <p>Качества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения</p>		<p>режимы нагрузки на организм. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Демонстрируют основные виды бега и беговые упражнения.</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
		<p>Для освоения и закрепления техники метания мяча.</p> <p><u>Строевая подготовка</u></p> <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол- оборота.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u></p>	<p>Основная цель: Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Гимнастик а с элементам и акробатики</p>	<p>10</p>	<p>танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p><u>Опорный прыжок</u></p> <p>Виды разбега и наскока на мостик.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча:</p>	<p>ловкости.</p> <p><i>Задачи.</i></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно выполнять разбег, толчок, приземление, приземляться в яму на две ноги.</p> <p>Технически правильно демонстрируют выполнение прыжка.</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
		<p>подготовительная фаза, основная и завершающая фазы.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.</p> <p>Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП.</p> <p>ОРУ в движении. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <p>Бег по пересеченной местности с увеличением количества времени.</p> <p><u>Развитие прыжковой</u></p>	<p>Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Задача: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Добиться у учащихся осмысления правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метаемой руки и технику выполнения метания.</p> <p>Уметь выполнять упражнения по образцу;</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Спортивные игры.	26	<p><u>ВЫНОСЛИВОСТИ:</u></p> <p>Прыжки на скакалке; прыжки на двух ногах: на одной; на скамейку.</p> <p><u>Скоростно-силовая подготовка:</u></p> <p>Эстафеты.</p>	<p>игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p>	<p>Применять правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p>
Баскетбол	20	<p>Подвижные игры «Снайпер», «Перетягивание парами», «Разведчики».</p> <p>Метание набивного мяча весом 1 кг.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Преодоление малых препятствий.</p>	<p>Задача: Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча.</p>	<p>Выполнять перестроения в строю.</p> <p>Осваивать и демонстрировать умение выполнять повороты на пол-оборота.</p>
Волейбол	6		<p>Основная цель: Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития : Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, на группы мышц туловища (спины, живота, ягодиц).</p> <p>Задача:</p> <p>Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.</p> <p>Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Следить за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролировать режимы нагрузки на организм.</p> <p>Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.</p> <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
ОФП и кроссовая подготовка	16			<p>акробатических упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
				<p>выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
				<p>гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной гимнастики.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».</p> <p>Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.</p> <p>Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
				<p>ь с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.</p> <p>Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Демонстрировать навыки ведения мяча, выполнения бросков и передач в кольцо одной рукой.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приема мяча двумя руками снизу.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и</p>

Название темы	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
				<p>общефизической подготовки.</p> <p>Выполнять нормативы.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p>

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и ниже	150-	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-	190
			13	150	170-190	205	140	160-	200
			14	160	180-195	210	145	160-	200
			15	175	190-205	220	155	165-	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000-	1300 и	700 и ниже	850-	1100 и
			12	950	1100-	1350	750	900-	1150
			13	1000	1150-	1400	800	950-	1200
			14	1050	1200-	1450	850	1000-	1250
			15	1100	1250-	1500	900	1050-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой(дев)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт	
					Освоение предметных знаний	УУД			
Легкая атлетика 16 ч.									
1			Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вводный	ОРУ в движении. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт.	<p>Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>		Стадион, беговые дорожки.	текущий
2			Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Дорожно-транспортные происшествия. Завис	КУ	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Бег 30 м. Бег по прямой и виражу.	упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в		Стадион, беговые дорожки.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД	
			имось ДТГ от поведения на дороге человека. Причины и последствия ДТГ связанные с велосипедами, катанием на роликах.			соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять	
3			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.	общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную	Стадион, беговые дорожки.
4			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м). Современные транспортные средства-источник	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стадион, беговые дорожки.

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
			повышенной опасности Активная и пассивная безопасность автомобиля. ДТП					
5			Зачетный урок (бег 30м)	зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений Личностные - Управлять своими эмоциями в различных	Стадион, беговые дорожки.	зачет
6			Зачетный урок (бег 60м)	Зачет	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки.	зачет

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
7			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗ У		Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)	Стадион, беговые дорожки.	текущий
8			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м). Дорога – Зона повышенной опасности · Элементы дороги. Наиболее опасные места на дороге. Опасности по дороге в	УКПЗ У		Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном	Стадион, беговые дорожки.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт	
					Освоение предметных знаний	УУД		
			школу. ДТП			обсуждении легкоатлетических упражнений Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
9			Зачетный урок (бег 250м)	Зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)	стадион, беговые дорожки.	зачет
10			Зачетный урок (бег 400м)	Зачет	Правила сдачи зачета.		стадион, беговые дорожки.	зачет
11			Зачетный урок (бег 500м)	Зачет	Правила сдачи зачета.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном	стадион, беговые дорожки.	зачет

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						<p>обсуждении легкоатлетических упражнений</p> <p>Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>		
12			Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	<p>Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и</p>	Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	Зачет
13			Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.		Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий
14			Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.		Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						<p>группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои</p>		

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид контроля
					Освоение предметных знаний	УУД		
						достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.		
15			Зачетный урок (Прыжки в длину с разбега).	Зачет	Правила сдачи зачета.	<p>Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и</p>	Стадион. Прыжковая яма.	Зачет

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						<p>группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои</p>		

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид контроля
					Освоение предметных знаний	УУД		
						достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.		
16			Зачетный урок (Прыжки в длину с разбега).	Зачет	Правила сдачи зачета.	<p>Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативные - Формирование способов позитивного</p>	Стадион. Прыжковая яма.	Зачет.

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						<p>взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать</p>		

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						<p>собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>		
Гимнастика с элементами акробатики 10 ч.								
17			<p>Ознакомиться с техникой безопасности на уроках гимнастики. Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении.</p>	Вводный	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.</p>	<p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.</p>	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						<p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)</p> <p>Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.</p> <p>Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p> <p>Личностные- проявлять интерес к новому учебному материалу</p>		
18			Элементы акробатики. Группировка, перекаты.	КУ	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Размыкание и смыкание приставными	Познавательные - информационные – получать и обрабатывать информацию; самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
					шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	упражнений. Коммуникативные - взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией.		
19			Организующие команды и приемы. Элементы акробатики. Группировка, пережаты.	КУ	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок	Регулятивные - планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; – формулировать и удерживать учебную задачу, контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
					вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
20			Организуемые команды и приемы. Элементы акробатики.	КУ	Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед.		Гимнастические маты.	текущий
21			Зачетный урок (Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед).	Зачет	Правила сдачи зачета.	Познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий Коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью	Гимнастические маты.	Зачет

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						Личностные- проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
22			Ознакомиться с акробатической комбинацией.	УКПЗ У	кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	Познавательные - информационные – получать и обрабатывать информацию; самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы Коммуникативные - взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение	Гимнастические маты.	текущий
23			Совершенствовать и закрепить акробатическую комбинацию.	УКПЗ У	кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные - планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; – формулировать и удерживать учебную задачу, контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Гимнастические маты.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид контроля
					Освоение предметных знаний	УУД	
						Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.	
24			Зачетный урок (Акробатическая комбинация).	Зачет	Правила сдачи зачета.	Познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий Коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью Личностные- проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Гимнастические маты. Зачет
25			Ознакомиться с техникой опорного прыжка. Виды разбега	УКПЗ У	ОРУ в движении. Разбег , наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в	Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Гимнастические маты, мостик, козел. текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД	
			и наскока на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину» . Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.		ширину». ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений Личностные- максимально проявлять свои физические способности Познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий Коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью Личностные- проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	
26			Совершать технику опорного прыжка. Фазы прыжка. Последовательность	УКПЗ У	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в	Гимнастические маты, мостик, козел.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД	
			вательно сть выполне ния упражне ний для освоени я прыжка.		ширину».		
Баскетбол 20 ч.							
27			Ознакомить с техникой безопасности при работе с баскетбольным мячом. Правила игры «Баскетбол». Основные физические качества : сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	Вводный	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча: подготовительная фаза, основная и завершающая фазы.	<p>Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых</p>	

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД	
28			Ловля и передача мяча в кругу.	УКПЗ У	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.	Б / м я ч и .
29			Обучить ловле и передаче с последующим ведением.	УКПЗ У	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.		Б / м я ч и .
30			Зачетный урок. (Ловля и передача мяча).	Зачет	Правила зачета. Правильная ловля и передача двумя руками от груди.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные:	Б / м я ч и .
31			Зачётный урок (Ловля и передача мяча с последующим ведением)	Зачёт	Подводящие упражнения по технике. Ловли с последующим ведением.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	Б / м я ч и .
32			Подвижная игра «Мяч капитану»	КУ	Подводящие упражнения.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	Б / м я ч и .
33			Подвижная игра «Мяч	КУ	Подводящие упражнения.		Б / м я ч и .

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД	
			капитан у»			достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры.	я ч и · Б / м я ч и ·
34			Обучить технике ведения мяча	КУ	Подводящие упражнения. Ведение левой и правой рукой.	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Б / м я ч и ·
35			Совершенствовать технику ведения мяча..	КУ	. Ведение левой и правой рукой	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Личностные- Формирование и проявление положительных качеств личности,	Б / м я ч и ·
36			Совершенствовать технику ведения мяча.	КУ	Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Б / м я ч и ·
37			Закрепить технику ведения мяча	КУ	Ведение левой и правой рукой		Б / м я ч и ·
38			Закрепить технику ведения мяча.	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами.		Б / м я ч и · П и

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
39			Зачётный урок (Техника ведения мяча)	Зачёт	Правила проведения зачёта	<p>Познавательные: использовать общие приёмы решения задач</p> <p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий</p> <p>Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.</p>		
40			Баскетбол с ведением без бросков	КУ	Игра в баскетбол	<p>Регулятивные:</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
41			Ловля и передача мяча в движении.	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами.	<p>Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры.</p>		

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД	
						<p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Личностные-</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
42			Баскетбол. Ловля и передача мяча с изменением направления	КУ	Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча.		
43			Закрепить передачу мяча с отскоком от пола..	КУ	Подводящие упражнения по технике передачи. Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча.		
44			Зачётный урок(Передача мяча с отскоком от пола).	Зачёт	Правила проведения зачёта		
45			Баскетбол в эстафетах	КУ	Ведение, передача, бросок.		
46			Баскетбол в эстафетах	КУ	Эстафеты с баскетбольными мячами		

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт	
					Освоение предметных знаний	УУД		
			х					
Волейбол бч.								
47			Техника безопасности при работе с волейбольными мячами. Правила игры в Волейбол.	Вводный	Ору в движении. Подводящие упражнения к перемещениям и стойкам.	<p>Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения проблем.</p> <p>Коммуникативные - инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p> <p>Регулятивные - коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>Личностные - выполнять правила игры.</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
48			Волейбол. Стойки и перемещения. Сочетание способов	КУ	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Способы перемещения: Бег, остановки,	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
			перемещений.		повороты, прыжки вверх.	наиболее эффективные способы достижения результата.		
49			Обучить передаче двумя руками сверху над собой.	УКПЗ У	ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	В/мячи. Сетка в/большая	текущий
50			Совершенствовать и закрепить передачу двумя руками сверху над собой.	УКПЗ У	ОРУ в движении. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед).	Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	В/мячи. Сетка в/большая	текущий
51			Зачетный урок (Передача двумя руками сверху над собой).	Зачет	Правила зачета. Передача двумя руками сверху над собой).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в	В/мячи. Сетка в/большая	Зачет

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						<p>процессе освоения игровых приемов и действий</p> <p>Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.</p>		
52			Развивать координационные способности. Правила игры «Четыре мяча».	КУ	Подвижная игра "Четыре мяча".		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
ОФП и кроссовая подготовка 16 ч.								
53			Техника безопасности на уроках кроссовой и силовой подготовки. Развивать выносливость.	Вводный	Равномерный бег 2 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м	Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения	Огранич,с тойки.Секундомер.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД	
						<p>упражнений.</p> <p>Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.</p>	

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						<p>Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>		
54			Развивать скоростно-силовые качества	КУ	Равномерный бег 3минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	<p>Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач</p> <p>Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p> <p>Личностные- ориентироваться на</p>	Огранич,с тойки.Секундомер.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
55			Зачетный урок (челночный бег 3х10м).	зачет	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Правила зачета (Челночный бег 3Х10 м).	<p>Познавательные: использовать общие приёмы решения задач</p> <p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий</p> <p>Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.</p>	Огранич,с тойки.Секундомер.	зачет
56			Развивать скоростно-силовые качества	КУ	Равномерный бег 3,5 минуты. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места.	<p>Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач</p> <p>Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических</p>	Огранич,с тойки.Секундомер. Линейка.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						упражнений Личностные- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
57			Зачетный урок (прыжок в длину с места).	зачет	Равномерный бег 3,5 минуты. Правила зачета(прыжок в длину с места).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	Огранич,с тойки.Сек ундомер. Линейка.	зачет
58			Развивать силовую выносливость.	КУ	Равномерный бег 4 минуты. Ору в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в	Скамейки, переклади на,секунд омер.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						<p>процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p> <p>Личностные- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата</p>		
59			Зачетный урок (Приседание на одной ноге).	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Приседание на одной ноге).	<p>Познавательные: использовать общие приёмы решения задач</p> <p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий</p> <p>Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.</p>	Скамейки, перекладина, секундомер.	зачет
60			Развивать силовую выносливость.	КУ	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	<p>Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач</p> <p>Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p>	Скамейки, перекладина, секундомер.	текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД	
						<p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p> <p>Личностные- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата</p>	
61			Зачетный урок (Отжимание от скамейки).	зачет	Равномерный бег 4,5 минуты. Правила зачета(Отжимание от скамейки).	<p>Познавательные: использовать общие приёмы решения задач</p> <p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий</p> <p>Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.</p>	Ограничительные стойки. зачет
62			Совершенствовать быстроту двигательной реакции.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	<p>Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач</p> <p>Регулятивные: выявлять и устранять</p>	Обручи, мячи малые теннисные. текущий

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование	Вид конт	
					Освоение предметных знаний	УУД		
			Эстафеты.			характерные ошибки в процессе освоения		
63			Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты. Развитие прыжковой выносливости.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	<p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p> <p>Личностные- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата</p>	Ограничительные стойки. Скакалки.	текущий
64			Развивать прыжковую выносливость.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке.		Скакалки.	текущий
65			Зачетный урок (Прыжки на скакалке)..	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Прыжки на скакалке).	<p>Познавательные: использовать общие приёмы решения задач</p> <p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий</p> <p>Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно</p>	Скакалки, секундомер.	зачет

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						воспринимать оценку.		
66			Развивать силовую выносливость	КУ	Равномерный бег 5 минут. ОРУ в движении. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	<p>Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач</p> <p>Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p> <p>Личностные- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата</p>	Ограничительные стойки.	текущий
67			Зачетный урок (Поднимание туловища).	зачет	Правила зачета (Поднимание туловища).	<p>Познавательные: использовать общие приёмы решения задач</p> <p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий</p> <p>Личностные- проявлять навыки сотрудничества</p>	Гимн.маты., секундомер.	зачет

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения	Наглядные пособия, оборудование		Вид конт
					Освоение предметных знаний	УУД		
						в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.		
68			Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 6 минут. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пятнашки».	<p>Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач</p> <p>Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата</p>	Ограничительные стойки.	текущий

* Типы урока:

УКПЗУ- Урок комплексного применения знаний и умений.

КУ- Комплексный урок