

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московский государственный институт международных отношений (университет)  
Министерства иностранных дел Российской Федерации»  
Одинцовский филиал  
Лицей МГИМО им. А.М. Горчакова

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
Лицея МГИМО  
им. А.М. Горчакова  
Протокол № 3 от  
« 12 » января 2017 г.



Рабочая программа по физической культуре  
для 8 класса

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рублёв Александр Иванович

г. Одинцово, 2017 г.

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-ых классов» В. И. Ляха, А. А. Задневича и в соответствии с основными федеральными законодательными и нормативно-правовыми актами, определяющими развитие физической культуры и спорта в РФ, регламентирующими образовательную деятельность учреждений среднего образования:

- Федеральный образовательный стандарт среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413
- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» с последующими изменениями и дополнениями;
- положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»
- указы президента РФ и постановления правительства РФ в сфере физической культуры и спорта и др.)

В образовательных учреждениях среднего образования «Физическая культура» представлена как важнейший компонент целостного всестороннего развития личности. «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием жизненно необходимых качеств, свойств и черт личности, создаёт условия для личностного роста и более полной самореализации личности.

Все это в целом находит свое отражение в состоянии здоровья, качестве жизни и деятельности обучающихся.

Программа предусматривает разностороннее физическое и духовное развитие обучающихся, формирует устойчивость мотивов и создает основу бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Настоящая программа устанавливает цели и задачи обучения предмета «Физическая культура», планируемые результаты обучения; определяет место дисциплины в структуре образовательной программы, объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины по разделам, темам и видам учебных занятий; фонд оценочных средств для проведения различных видов контролей; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, описание материально-

технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по предмету и др.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа.

Структурно программный материал делится на две части: базовую (68 часов) и вариативную (34 часа). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию. Наличие спортивной учебно-материальной базы позволяет вводить уроки по следующим разделам учебной программы: легкоатлетическая подготовка; плавание, спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено, как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Помимо обязательных уроков по физической культуре предусмотренных рабочей учебной программой и планируемых в сетке расписания (контактные занятия с учителем), обучающимся рекомендуется для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств самостоятельная работа в виде утренней физической зарядки (утренней гигиенической гимнастики) и самостоятельных тренировочных занятий во внеучебное время в объёме не менее 3-4 часов в неделю.

### **Цели освоения предмета**

Основными целями данной программы являются:

- формирование физической культуры личности, воспитание культуры здоровья, культуры жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья;
- формирование понимания важнейшей значимости физической

культуры для развития и самореализации личности, сохранения и укрепления здоровья, для успешной учебной и профессиональной деятельности;

- сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование потребности и внутренней устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, как в учебной, так и в профессиональной деятельности;
- достижение требуемого уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для полноценной личностной, социальной и профессиональной деятельности;

Для достижения обозначенных целей необходимо решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.

### **Задачи предмета**

Основными задачами данной программы являются:

- овладение прочными научными теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками из области физической культуры и ведения здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования системы практических умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физических и психологических качеств, достижения жизненных и профессиональных целей;
- сохранение, укрепление и формирование индивидуального здоровья, закаливание организма обучающихся;
- формирование потребности и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, психическое развитие личности в целом;
- формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- восполнение недостатка двигательной активности, характерного для современного малоподвижного образа (стиля) жизни (модели жизнедеятельности);
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **Распределение обучающихся по медицинским группам**

В зависимости от состояния здоровья (в соответствии с показаниями или противопоказаниями медицинских работников), функционального состояния организма, физического развития, физической и спортивной подготовленности, а также с учётом интересов, обучающиеся для практических учебных занятий зачисляются (распределяются) в соответствующую медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная, лечебная). Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в специальную медицинскую группу для освоения доступных разделов программы.

При проведении зачетов обучающиеся, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

## **Направленность системы физического воспитания, заложенная в рабочей программе предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание обучающихся осуществляется в соответствии с общедидактическими принципами обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов комплексности, оптимальности и прикладности. На занятиях используется индивидуальный подход к обучающимся, определяемый различиями в уровне их физической подготовленности. Он реализуется путем строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий.

Основной направленностью системы физического воспитания обучающихся является:

- усвоение знаний из области культуры здоровья, в том числе, физической культуры, и практическое применение этих знаний, а также полученных навыков и умений по отношению к себе и своим близким;
- воспитание культуры здоровья, культуры жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья, руководстве и использовании стратегий здоровьесбережения и

здоровьеформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной), воспитание мотивация на ведение здорового образа жизни;

- формирование физической культуры личности; сохранение, укрепление и формирование её физического и психического здоровья;
- овладение основными двигательными навыками и их совершенствование, применение освоенных двигательных навыков в практической деятельности;
- овладение практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне;
- достижение и сохранение определённого (требуемого) уровня физической и спортивной подготовленности, всестороннее развитие физических качеств и прикладных навыков (для обучающихся основного и спортивного отделений);
- овладение навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тренировочных занятий);
- восполнение недостатка двигательной активности, характерного для современного малоподвижного образа (стиля) жизни (модели жизнедеятельности);
- повышение уровня энергopotенциала организма обучающихся, поддержание оптимального мышечного тонуса организма, необходимых для осуществления активной и плодотворной профессиональной и социальной деятельности;
- достижение и поддержание (обеспечение) высокого уровня умственной и физической работоспособности;
- улучшение психического и физического состояния человека до уровня стабильного здоровья;
- развитие ведущих для данной профессии физических способностей, формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков для достижения высокопроизводительного труда в избранной профессии и ускорения профессионального обучения;
- повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда, предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;
- оздоровление, замедление и исправление дефекто-патологических отклонений в состоянии здоровья (для обучающихся с ограничениями

- по состоянию здоровью);
- коррегирование (корректирование, коррекция) недостатков и дефектов физического развития (для обучающихся с ограничениями по состоянию здоровью);
  - сохранение (улучшение) привычного хорошего самочувствия и настроения;
  - формирование (воспитание) уверенности в своих силах и возможностях, повышение самооценки и самоуважения;
  - развитие важнейших психических качеств личности – эмоциональных, мотивационных и волевых;
  - использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

### **Общая характеристика предмета**

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

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

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

*уроки с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. Учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

*уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На уроках осваиваются е знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

*уроки с образовательно-тренировочной направленностью* проводятся для развития физических качеств и решения поставленных задач,

определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

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

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения о двигательных действиях и технической подготовке, двигательном навыке, влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека, организация досуга средствами физической культуры.

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

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

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника.

Данная программа содержит базовые виды спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»



- Лыжная подготовка»

Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной активности.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 8 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного материала составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30. 08.2010 №889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств.

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

#### **Личностные результаты:**

##### ***В области познавательной культуры:***

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

##### ***В области нравственной культуры:***

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

##### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,

организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры***

- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность. распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные способности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности<sup>4</sup>
- уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

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

- спортивная подготовка
- адаптация и лечебная физическая культура
- коррекция осанки и лечебная физическая культура
- влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения
- психические процессы в обучении двигательным действиям

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

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

#### **Базовый курс**

Гимнастика с основами акробатики

- организующие команды и приемы
- акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях
- стойка на голове и руках
- длинный кувырок с разбега(юноши)
- «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене(девушки)
- опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги (юноши)и прыжок боком с поворотом на 90 градусов
- висы и упоры
- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- лазанье по канату и гимнастической стенке

#### Легкая атлетика

- беговые и прыжковые упражнения
- бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег
- прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега
- метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега
- развитие выносливости силы, быстроты, координации движений

#### Лыжная подготовка

- техника передвижений на лыжах
- подъемы, спуски, повороты, торможения
- одновременный бесшажный ход
- одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
- коньковый ход
- торможение «плугом»
- торможение боковым соскальзыванием
- техника перехода с одного лыжного хода на другой

#### Спортивные игры.

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

#### Упражнения общеразвивающей выносливости

#### Общефизическая подготовка.

### *Вариативный курс*

- **Плавание.** Основные приемы плавания. Техника безопасности. Развитие силы, выносливости, координации движений.

### **Распределение учебных часов по разделам программы**

Разделы программы		Количество часов
Знания о физической культуре		В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности		В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
<b>Базовая часть</b>		
Спортивные игры:		20
волейбол		
баскетбол		
футбол		
гандбол		
Гимнастика с элементами акробатики		14
Легкая атлетика		20
Лыжная подготовка		14
Количество часов		<b>68</b>
<b>Вариативная часть</b>		
Плавание		34
<b>Общее количество часов</b>		<b>102</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	Для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств обучающимся рекомендуется самостоятельная работа в виде утренней физической зарядки и самостоятельных тренировочных занятий во внеучебное время в объёме не менее 3-4 часов в неделю.	

### **Тематическое планирование**

**(68 часов (базовый курс) на весь учебный год)**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>		
<b>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура</b>		
Двигательные действия и техническая подготовка	Что такое двигательные действия и техническая подготовка	Раскрывать понятия двигательные действия и техническая подготовка
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека	Характеризовать волевые, моральные или нравственные качества. Раскрывать основные моменты позволяющие формировать положительные качества человека
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Гармония. История происхождения этого понятия. Гармоничное физическое	Раскрыть понятие гармония. Объяснять основные моменты, позволяющие

	развитие.	формировать физически гармонично развитого человека
Спортивная подготовка.	Спортивная подготовка. Виды спортивной подготовки. Отличия физической, технической и психологической подготовки	Характеризовать различные виды спортивной подготовки. Объяснять основные моменты, позволяющие формировать понимание спортивной подготовки
Адаптивная и лечебная физическая культура	Адаптивная физкультура. Лечебная физкультура. Отличия адаптивной и лечебной физкультуры	Раскрывать понятия адаптивная и лечебная физическая культура. Объяснять основные моменты, которые с ними связаны
Коррекция осанки и телосложения	Осанка. Коррекция осанки. Телосложение	Раскрывать понятие осанка, телосложение. Объяснять основные моменты, позволяющие формировать правильную осанку.
Восстановительный массаж	Массаж. Отличие восстановительного массажа от других видов массажа	Раскрывать понятие массаж, Объяснять основные моменты, характеризующий восстановительный массаж
Изменение функциональных резервов организма	Функциональные резервы. Оценка функциональных резервов.	Раскрывать понятие функциональные резервы. Знать формулы по которым, можно высчитать свои функциональные возможности
Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	Возраст 13-15 лет. Процессы происходящие в организме в этот период времени. Влияние возрастных особенностей на развитие человека	Характеризовать возраст 13-15 лет. Объяснять изменения, происходящие в организме в этот период времени
Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Опорно-двигательный аппарат. Виды осанки. Роль опорно-двигательного аппарата в жизни человека	Раскрывать понятие опорно-двигательный аппарат. Объяснять основные моменты, связанные с ролью опорно-двигательного аппарата и выполнении физических упражнений
Психические процессы в обучении двигательных действий	Психические процессы. Виды психических процессов	Раскрывать понятие психические процессы, внимание, ощущение, восприятие, память, мышление
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( в процессе уроков)</b>		
<b><i>Организация проведения самостоятельных занятий физической культурой</i></b>		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой	Готовит места занятий в условиях помещений и открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку

Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
<b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></b>		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности



Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
<b>Физическое совершенствование ( 68 ч )</b>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>		
<b><i>Гимнастика с основами акробатики (14ч)</i></b>		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши — согнув ноги, девушки - ноги врозь)	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушага и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши)	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (юноши); на разновысоких (девушки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений

Метание малого мяча	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность	Описывать технику метания малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b><i>Лыжная подготовка (14ч)</i></b>		
Передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах различными ходами, в том числе одновременным одношажным и бесшажным ходами, коньковым ходом	Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Повороты и торможение на лыжах	Техника торможения «упором». Техника торможения «плугом». Техника поворота «упором»	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b><i>Спортивные игры (20 ч)</i></b>		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника поворотов на месте и в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Техника штрафного броска. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника бросков и ловли мяча различными способами	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приема мяча снизу и с перекатом на спине. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке. Техника отбивания мяча кулаком через сетку	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры

Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях. Техника удара по катящемуся мячу. Техника ударов внутренней стороной стопы. Техника ударов подъемом. Техника ударов серединой лба	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Гандбол	Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Знать правила игры и историю ее появления
Основные приемы игры	Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча в движении. Техника броска мяча согнутой рукой сбоку, снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку. Техника семиметрового штрафного броска. Персональная защита. Опека игрока с мячом	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
<b>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)</b>		
Общеразвивающая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

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

### *Демонстрационные печатные материалы:*

- таблицы по стандартам физического развития и физической

подготовленности;

- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;

***Технические средства и экранно-звуковые пособия:***

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

***Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние, высокие );
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования ( перекладина, брусья )
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- медицинбол ( 1, 2, 3 кг)
- мячи малые ( теннисные )
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- насос для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

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

## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

### Контрольные тесты и упражнения

Упражнения	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100м; сек: 13-14лет 14-15лет	17,5 16,8	17,0 16,2	16,5 15,7	20,2 19,5	19,2 18,5	18,2 17,5
Прыжок в длину с разбега; см: 13-14 лет 14-15 лет	310 330	370 380	410 430	260 290	310 330	360 370
Прыжок в высоту с разбега; см: 13-14лет 14-15лет	105 110	120 125	130 130	95 100	105 110	115 115
Бег 3000 м (юноши), мин. сек	17,50 16,50	16,50 16,10	16,00 15,20			
Бег 2000 м (девушки), мин. сек				13,40 12,50	12,30 11,30	11,0 10,20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м: 13-14 лет 14-15 лет	28 32	37 40	42 45	17 18	21 23	27 28

### Годовой план-график учебного процесса по физической культуре

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Легкая атлетика	20	1-10							59-68	
Гимнастика	14			21-34						
Спортивные игры	20		11-20				49-58			
Лыжная подготовка	14					35-48				
ОФП	В процессе уроков	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Мониторинг		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	●	●	●	●	●	●	●	●	●

### Учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)

Разделы программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Легкая атлетика								20			

Гимнастика								14			
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)								20			
Лыжная подготовка								14			
ОФП	В процессе уроков										
Мониторинг	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
Итого:								68			

## 4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями		Пальцами	Ладонями	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>							
1.	Органи зационно- методические требования на уроках физической культуры	Урок открытия нового знания	Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на занятиях по легкой атлетике? Как развиваются скоростные качества? Для чего нужны специальные беговые упражнения?	Формирование у учащихся умений построений и реализации новых знаний: первичный инструктаж на уроках физической культуры; инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; развитие скоростных качеств	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
2.	Тестирование бега на 100 м	Урок развивающего контроля	Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговым тестом? Как проводить тестирование бега на 100м? какие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проведение тестирования бега на 100м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей	Научиться проходить тестирование бега на 100м; проводить беговую разминку; выполнять подводящие упражнения для бега на короткие дистанции	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; формирование осознанного и ответственного отношения к своим поступкам
3.	Бег на	Урок	Какую разминку в	Формирование у учащихся	Научиться	<b>Познавательные:</b> понимать	Формирование



	короткие дистанции	рефлексии	движении необходимо проводить перед беговыми упражнениями? Какова техника бега на короткие дистанции?	способностей к рефлексии коррекционного типа; разучивание беговой разминки в движении; повторение низкого старта;	проводить разминку в движении; показывать технику на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; показывать технику низкого старта	учебные задачи урока и стремиться их выполнять <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друга и учителя; формировать навыки работы в группе <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями
4.	Тестирование метания малого мяча на дальность с разбега	Урок развивающего контроля	Какую разминку в движении необходимо проводить перед тестированием метания мяча на дальность с разбега? Как проводится тестирование метания на дальность с разбега? Каковы правила бега на средние дистанции?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотиваций к обучению и познанию; умению управлять своими эмоциями
5.	Тестирование бега на 2000 и 3000м	Урок развивающего контроля	Какую разминку для развития гибкости необходимо проводить перед бегом на 2000 и 3000м. Как проводится тестирование по бегу на длинные дистанции? Как выполняется равномерный бег на заданную	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки для развития гибкости; проведение тестирования бега на 2000 и 3000м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега	Научиться проводить разминку для развития гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; ; проходить тестирование бега на 2000 и 3000м	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> понимать мысли, чувства, стремления и желание окружающих их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу; свою	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умения управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим; формирование готовности и способности к саморазвитию

			дистанцию?			способность к преодолению препятствий и самокоррекции	
6.	Техника прыжка в длину с разбега прогнувшись	Урок рефлексии	Какую беговую разминку необходимо проводить перед прыжками в длину с разбега? Какова техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и способом «согнув ноги»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа; разучивание беговой разминки; повторение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги»; проведение подвижных игр.	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег; показывать технику прыжка в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги»; проводить подвижные игры.	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
7.	Тестирование прыжка в длину с разбега	Урок развивающего контроля	Какую беговую разминку необходимо проводить перед прыжками в длину с разбега? Какова техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и способом «согнув ноги»? Как проходит тестирование в прыжках в длину?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение беговой разминки; совершенствование техники прыжка в длину; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; разучивание техники равномерного бега; проведение тестирования прыжка в длину с разбега.	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег; показывать технику прыжка в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги»; проходить тестирование прыжка в длину с разбега.	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> понимать мысли, чувства, стремления и желание окружающих их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование ответственного отношения к учению; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
8.	Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Какую разминку в движении необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы; разучивание разминки в	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег;	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы <b>Коммуникативные:</b> слушать и	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в

			выполняется самоконтроль? Как выполняется равномерный гладкий бег?	движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники гладкого бега; проведение подвижных игр.	объяснять термин самоконтроль	слышать друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с задачами. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	процессе образовательной деятельности; развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки.
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Какую разминку в движении необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как выполняется самоконтроль? Как выполняется равномерный гладкий бег на 2000м? Как проводятся подвижные игры?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы; разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники гладкого бега; проведение забега на 2000м; оценка выносливости; проведение подвижных игр.	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на 2000м; объяснять термин самоконтроль; проводить подвижные игры	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с задачами. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки.
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Какую разминку в движении необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как выполняется самоконтроль? Как выполняется равномерный гладкий бег на 2000м? Как проводятся подвижные игры?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы; разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники гладкого бега; проведение забега на 2000м; оценка выносливости; проведение подвижных игр.	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на 2000м; объяснять термин самоконтроль; проводить подвижные игры	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с задачами. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки.
<b>Спортивные игры 10 часов (волейбол)</b>							
11.	Передача мяча сверху двумя руками	Урок общепедагогической	Как проводится разминка с волейбольным	Формирование у учащихся деятельностных способностей и	Научиться разминаться с волейбольным	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения;	Формирование готовности и способности

		направленности	мячом? Какова техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками? Каковы правила спортивной игры « Волейбол»?	способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху	мячом; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть и понимать правила игры	делать выводы обобщения; перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотиваций к обучению и познанию; умению управлять своими эмоциями; формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни
12.	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая подача	Урок общеметодологической направленности	Как проводится разминка с волейбольным мячом в парах? Как выполняются передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке назад? Как выполняются передачи и приемы мяча снизу? Какова техника нижней прямой подачи? Каковы правила проведения подвижной игры «Точная подача»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; повторение техники приема и передачи мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке назад; совершенствование техники нижней прямой подачи	Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками в парах в прыжке ; выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; играть и понимать правила игры	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать, продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявления культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности
13.	Прием мяча снизу, нижняя	Урок рефлексии	Как проводится разминка с	Формирование у учащихся способностей к рефлексии	Научиться разминаться с	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия;	Формирование ответственного

	прямая подача		волейбольным мячом в парах? Как выполняются передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке назад? Как выполняются передачи и приемы мяча снизу? Какова техника нижней прямой подачи? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы; повторение разминки с волейбольным мячом в парах; повторение техники приема и передач мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке назад; совершенствование техники нижней прямой подачи; проведение игры «Волейбол»	волейбольным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками в парах в прыжке ; выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; играть и понимать правила игры	ориентироваться в системе знаний; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать, продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать себя	отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявления культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности
14.	Прямой нападающий удар	Урок общеметодологической направленности	Какие упражнения входят в разминку с набивными мячами? Какова техника выполнения прямого нападающего удара? Каковы варианты и передачи волейбольного мяча существуют? Каковы правила игры в «Волейбол»	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; разучивание разминки с набивными мячами; повторение техники прямого нападающего удара; совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами; проведение игры «Волейбол»	Научиться разминке с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар; разнообразные приемы и передачи волейбольного мяча; играть в спортивную игру «Волейбол»	<b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать, продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать себя	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности;

							умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
15.	Прямой нападающий удар	Урок рефлексии	Какие упражнения входят в разминку с набивными мячами? Какова техника выполнения прямого нападающего удара? Каковы варианты и передачи волейбольного мяча существуют? Каковы правила игры в «Волейбол»	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы; повторение разминки с набивными мячами; совершенствование техники прямого нападающего удара; совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами; проведение игры «Волейбол»	Научиться разминке с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар; разнообразные приемы и передачи волейбольного мяча; играть в спортивную игру «Волейбол»	<p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать, продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать себя</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и образованию на основе мотивации к обучению и познанию; Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
16.	Отбивание мяча кулаком через сетку	Урок открытия нового знания	Какие упражнения с мячом проводятся для разминки? Какова техника отбивания мяча кулаком через сетку? Какие варианты приема и передачи мяча существуют?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний; разучивание разминки с волейбольным мячом; разучивание техники отбивания мяча кулаком через сетку, прием мяча сверху двумя руками; проведение игры	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять прием мяча сверху; играть в спортивную игру	<p><b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно</p>	Формирование ответственного отношения к учению; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; проявления культуры

			Каковы правила спортивной игры в «Волейбол»?	«Волейбол»	«Влейбол»	сотрудничать и способствовать, продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать себя	общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности
17.	Тактические действия	Урок общеметодологической направленности	Как проводится разминка с гимнастическими скакалками? Как выполняется подача мяча в волейболе? Какие тактические действия можно использовать участвуя в спортивных соревнованиях? Каковы правила игры в «Волейбол»	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки с гимнастическими скакалками; проведение спортивной игры «Волейбол»	Научиться разминаться с гимнастическими скакалками; выполнять подачи мяча через сетку; действовать тактически	<b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать, продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
18.	Учебная игра	Урок рефлексии	Как проводится разминка с гимнастическими	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного	Научиться разминаться с гимнастическими	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и	Формирование ответственного отношения к учению,

			скалками? Как выполняются волейбольные упражнения в парах? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»	типа и реализации коррекционной нормы; повторение разминки с гимнастическими скалками; проверка волейбольных упражнений в парах; формирование умения мыслить тактически; проведение игры в «Волейбол»	скалками; выполнять волейбольные упражнения в парах; играть в спортивную игру «Волейбол»; применять полученные умения и навыки в игре	формулировать познавательную цкль; перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать, продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	готовности и способности обучающихся к саморазвитию ит самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умению управлять своими эмоциями; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
19.	Учебная игра	Урок рефлексии	Как проводится разминка с гимнастическими скалками? Как выполняются волейбольные упражнения в парах? Каковы правила спортивной игры «Волейбол»	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы; повторение разминки с гимнастическими скалками; проверка волейбольных упражнений в парах; формирование умения мыслить тактически; проведение игры в «Волейбол»	Научиться разминаться с гимнастическими скалками; выполнять волейбольные упражнения в парах; играть в спортивную игру «Волейбол»; применять полученные умения и навыки в игре	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать, продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умению управлять своими эмоциями; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
20.	Контрольный урок по разделу «Волейбол»	Урок развивающего контроля	Как проводится разминка с волейбольным мячом? Какие упражнения входят	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функции; проведение разминки с волейбольным мячом;	Научиться разминаться с волейбольными мячами; выполнять контрольные	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы	Формирование ответственного отношения к учению, развитие морального сознания и



			в контрольный урок? Как проходит контрольный урок по теме разделу «Волейбол»? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»? Как подводятся итоги контрольного урока?	контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; проведение игры «Волейбол»	упражнения ; играть в спортивную игру « Волейбол»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; <b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель	компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
--	--	--	--	---	---	---	---

### Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

<b>21.</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Урок открытия нового знания	Как проводится разминка на гимнастических матах? Как выполняются перестроения в две и три шеренги? Какова техника выполнения «моста», стойки на лопатках, кувырки вперед и назад? Какова техника выполнения длинного кувырка вперед? Как проводится гимнастическая эстафета	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний; повторение разминки на гимнастических матах; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках; «моста»; кувырков вперед и назад; проведение гимнастической эстафеты	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные координационные качества с помощью гимнастических эстафет; научиться выполнять упражнение на расслабление	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах развивающих скоростные и координационные качества <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
<b>22.</b>	Длинный кувырок с разбега	Урок открытия нового знания	Как проводится разминка на гимнастических	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний;	Научиться проводить разминку на матах; выполнять	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания; высказывать предположения; делать выводы и	Формирование ответственного отношения к учению,

			матах? Как выполняются перестроения в две и три шеренги? Какова техника выполнения «моста», стойки на лопатках, кувырков вперед и назад? Какова техника выполнения длинного кувырка вперед с разбега?	повторение разминки на матах; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувырков вперед и назад; проведение гимнастической эстафеты	длинный кувырок вперед с разбега; выполнять акробатические элементы: кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет	обобщения; перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий; контролировать свою деятельность	осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
23.	Кувырок назад в упор, ноги врозь	Урок общепедагогической направленности	Как проводится разминка на гимнастических матах? Какова техника выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь? Какова техника выполнения длинного кувырка вперед с разбега?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки на гимнастических матах; разучивание кувырка назад в упор, ноги врозь; повторение техники выполнения длинного вперед с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов	Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять кувырок назад в упор, назад в упор, стоя ноги врозь; выполнять длинный кувырок вперед с разбега	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через новые включения в новые виды деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявления культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, доброжелательного отношения к окружающим
24.	Акробатические комбинации	Урок общепедагогической направленности	Как проводится разминка с гимнастическими обручами? Каковы принципы составления	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого	Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы	Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к

			гимнастических комбинаций? Какова техника лазанья по канату? Какие упражнения являются акробатическими?	предметного содержания; разучивание разминки с гимнастическими обручами; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату	акробатические комбинации в комбинации; лазать по канату	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через новые включения в новые виды деятельности	Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; формирование ответственности отношения к учению; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
25.	Стойка на голове и руках	Урок рефлексии	Как проводится разминка с гимнастическими обручами? Какова техника стойки на голове и руках? Какие способы лазанья по канату существуют? Как можно перевернуться из положения «мост»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы; повторение разминки с обручами; разучивание техники выполнения стойки на голове и руках; разучивание техники «моста» и поворота в упор, стоя на коленях; совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций; техника по канату	Научится выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять стойку на голове и руках; лазать по канату; переворачиваться из положения «мост»; составлять акробатическую комбинацию	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; делать обобщения выводы <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению; содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
26.	Подъем переворотом на низкой перекладине	Урок общеметодологической направленности	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Какие бывают упражнения на гимнастическом бревне и низкой перекладине?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; повторение разминки с	Научится выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и низкой	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

			Какова техника выполнения упражнения перехода из виса на подколках в упор присев через стойку на руках? Какова техника выполнения подъема переворотом на низкой перекладине?	гимнастической палкой; повторение техники подъема переворотом на низкой перекладине; повторение правил составления комбинаций на низкой перекладине гимнастическом бревне; разучивание упражнения перехода из виса на подколках в упор присев через стойку на руках	перекладине; выполнять сложно-координационное упражнение: переход из виса на подколках в упор присев через стойку на руках; выполнять подъем переворотом на низкой перекладине	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
27.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги	Урок общеметодологической направленности	Какую разминку нужно проводить перед опорными прыжками? Какова техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги? Какими способами можно лазать по гимнастической стенке?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; разучивание разминки на месте; повторение опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги; повторение техники лазанья по гимнастической стенке;	Научиться правильно выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при прыжках; выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь и согнув ноги; лазать по гимнастической стенке	<b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов <b>Регулятивные:</b> видеть указанные ошибки исправлять их по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
28.	Опорный прыжок с поворотом	Урок открытия нового знания	Какую разминку нужно проводить перед опорными прыжками? Какова техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги? Какова техника выполнения опорного прыжка	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний; проведение разминки в движении; разучивание техники выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 90 градусов; совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь	Научиться выполнять разминку в движении; научиться правильно координировать свое тело при прыжках; выполнять опорный	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и учебников <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

			боком с поворотом? Какими способами можно лазать по гимнастической стенке?	и согнув ноги	прыжок через гимнастического козла ноги врозь и согнув ноги, боком с поворотом на 90 градусов; лазать по гимнастической стенке	помощью вопросов <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
29.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Урок общеметодологической направленности	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Каковы правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине? Какие элементы входят в гимнастические комбинации? Какова техника выполнения подъема разгибом на перекладине?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; разучивание упражнений с гимнастической палкой; разучивание техники выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); подготовка комбинации на гимнастическом бревне	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять подъем разгибом на перекладине	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия ; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель <b>Коммуникативные:</b> достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому к себе как субъекту деятельности; проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
30.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Урок рефлексии	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Каковы правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине? Какие элементы входят в гимнастические	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы; повторений разминки с гимнастической палкой; повторение техники выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); совершенствование техники	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять подъем разгибом на перекладине	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия ; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель <b>Коммуникативные:</b> достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование

			комбинации? Какова техника выполнения подъема разгибом на перекладине?	выполнения комбинации на гимнастическом бревне		познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому к себе как субъекту деятельности; проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности	нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
31.	Упражнения на брусьях	Урок общеметодологической направленности	Как проводится разминка с набивными мячами? Какие упражнения на брусьях можно выполнять? Какова техника выполнения подъема переворотом и подъема разгибом? Какова техника прохождения гимнастической эстафеты? Какова техника кувырка вперед в сед ноги врозь?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; повторение разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на брусьях; разучивание техники выполнения кувырка вперед в сед ноги врозь(юноши); совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема переворотом (юноши); проведение гимнастической эстафеты	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на брусьях; выполнять кувырок вперед в сед ноги врозь; выполнять подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине; участвовать в гимнастической эстафете	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы обобщения; перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому к себе как субъекту деятельности; проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
32.	Упражнения на брусьях	Урок общеметодологической направленности	Как проводится разминка с набивными мячами? Какие упражнения на брусьях можно выполнять? Какова техника выполнения подъема переворотом и	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; повторение разминки с набивными мячами;	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на брусьях; выполнять кувырок вперед в сед ноги врозь;	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы обобщения; перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

			<p>подъема разгибом? Какова техника прохождения гимнастической эстафеты? Какова техника кувырка вперед в сед ноги врозь?</p>	<p>выполнение упражнений на брусках; изучение техники выполнения кувырка вперед в сед ноги врозь (юноши); совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема переворотом (юноши); проведение гимнастической эстафеты</p>	<p>выполнять подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине; участвовать в гимнастической эстафете</p>	<p>задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому к себе как субъекту деятельности; проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	<p>формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>
33.	Комбинации на брусках	Урок рефлексии	<p>Как проводится разминка со скакалками? Какие упражнения на брусках можно выполнять в комбинации? Как составляются комбинации на брусках? Какова техника прохождения гимнастической эстафеты? Какие упражнения подбираются для ОФП?</p>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы; повторение разминки с гимнастическими скакалками; совершенствование техники выполнения комбинации на брусках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнений ОФП</p>	<p>Научиться выполнять разминку со скакалками; выполнять упражнения на брусках; участвовать в гимнастической эстафете; выполнение упражнений ОФП</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательную деятельность; делать обобщения и выводы <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому к себе как субъекту деятельности; проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности</p>	<p>Развитие готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на здоровый образ жизни</p>
34.	Контрольный урок по теме бруска	Урок развивающего контроля	<p>Какую разминку с гимнастическими палками следует проводить перед</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; проведение разминки с</p>	<p>Научиться выполнять разминку с гимнастическими</p>	<p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний делать обобщения и выводы</p>	<p>Развитие готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на</p>

			контрольным выполнением упражнений на брусьях? Как выполняются контрольные комбинации на брусьях? Как подводятся итоги контрольного урока по теме «Брусья»	гимнастическими палками; выполнение контрольных комбинаций на брусьях; осуществление контроля и самоконтроля во время выполнения контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты	палками; выполнять комбинации на брусьях; подводить итоги контрольного урока; участвовать в гимнастической эстафете	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; ; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому к себе как субъекту деятельности; проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности	основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности;
--	--	--	--	---	---	--	---

### Лыжная подготовка 14 часов

35.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Какие инструкции по технике безопасности следует соблюдать на занятиях лыжной подготовкой? Какую спортивную форму следует надевать и какое лыжное снаряжение использовать на уроках лыжной подготовки? Какова техника выполнения попеременного двухшажного хода?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения попеременного двухшажного хода; выполнение игрового упражнения «Догони впередиидущего»; задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение; передвигаться попеременным двухшажным ходом; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впередиидущего»	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению
36.	Одновременный	Урок общеметодологической	Какие упражнения на лыжах следует	Формирование у учащихся деятельностных	Научиться соблюдать инструкции по	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; добывать	Формирование нравственных чувств и



	бесшажный ход	направленности	применять для разминки? Какова техника передвижения попеременным двухшажным ходом? Какова техника передвижения одновременным бесшажным ходом? Каковы правила проведения подвижной игры «Догони впереди идущего»	способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучивание техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант);	технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение; передвигаться попеременным двухшажным ходом; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впереди идущего»	новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель	нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
37.	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Урок общеметодологической направленности	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какова техника передвижения одновременным одношажным ходом? Какова техника передвижения одновременным бесшажным ходом? Как выполняется стартовое ускорение с помощью одновременного одношажного хода? Каким образом нужно переходить с одного лыжного хода на другой?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучивание техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»;	Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; выполнять ускорение с помощью одновременного одношажного хода; переходить с одного хода на другой; играть в подвижную игру «Накаты»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной

			Каковы правила проведения подвижной игры на лыжах «Накаты»?	проектирование способов выполнения домашнего задания		взрослого	деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
38.	Чередование лыжных ходов	Урок рефлексии	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какова техника передвижения одновременным одношажным ходом? Как выполняется стартовое ускорение с помощью одновременного одношажного хода? Каким образом нужно переходить с одного лыжного хода на другой? Каковы правила проведения подвижной игры на лыжах «Накаты»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекцией-но-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; выполнять ускорение с помощью одновременного одношажного хода; переходить с одного хода на другой; играть в подвижную игру «Накаты»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
39.	Чередование лыжных ходов	Урок общеметодологической направлен	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какова техника передвижения	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекцией-но-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования	Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы:	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и

			<p>одновременным одношажным ходом? Как выполняется стартовое ускорение с помощью одношажного хода? Каким образом нужно переходить с одного лыжного хода на другой? Каковы правила проведения подвижной игры на лыжах «Накаты»?</p>	<p>собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; выполнять ускорение с помощью одношажного хода; переходить с одного хода на другой; играть в подвижную игру «Накаты»</p>	<p>выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p>	<p>самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>
40.	Коньковый ход на лыжах	Урок открытия нового знания	<p>Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Как выполняется коньковый ход на лыжах? Каким образом нужно переходить с одного лыжного хода на другой? Как нужно распределять свои силы по дистанции 1,5 км?</p>	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, коньковый; переходить с одного хода на другой; проходить заданную дистанцию</p>	<p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному</p>	<p>Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; формирование ответственного отношения к учению</p>

						правилу	
41.	Коньковый ход на лыжах	Урок рефлексии	Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Как выполняется коньковый ход на лыжах? Каким образом нужно переходить с одного лыжного хода на другой? Как нужно распределять свои силы по дистанции 1,5 км?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах	Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, коньковый; переходить с одного хода на другой; проходить заданную дистанцию	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; выполнять учебно-познавательные действия. <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание собственных, физических нагрузок и отдыха; формирование нравственных чувств и нравственного поведения
42.	Подъемы на склон и спуски со склона	Урок общеметодологической направлен	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какие варианты подъемов на склон и спусков со склона существуют? Какова техника подъемов на склон и спусков с них? Какова техника конькового хода и торможения «плугом»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона: совершенствование техники конькового хода; разучивание техники торможения «плугом»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться на лыжах; подниматься на склон и спускаться со склона; передвигаться коньковым ходом; понимать технику выполнения упражнений на лыжах	<b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнять; высказывать предположения, делать обобщения. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

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

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

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

			них на лыжах?				нравственного поведения
<b>Спортивные игры (баскетбол) 10 часов</b>							
<b>49.</b>	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Урок открытия нового знания	Какие инструкции по технике безопасности следует соблюдать на уроках физической культуры, посвященных спортивной игре «Баскетбол»? Как выполняется беговая разминка? Какова техника передвижений, поворотов, бросков мяча в баскетбольную корзину?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу; выполнять беговую разминку, передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> уста на вбивать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции: осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
<b>50.</b>	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Урок общеметодологической направленности	Какую беговую разминку лучше использовать на уроке? Какие варианты ловли и бросков мяча в парах удобно использовать? Какие варианты бросков мяча в баскетбольную корзину применяются в баскетболе? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего	Научиться выполнять беговую разминку; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать</p>	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр; умение управлять своими эмоциями



				задания		познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	
51.	Баскетбол. Штрафные броски	Урок открытия нового знания	Какую разминку с малыми мячами нужно проводить на уроке? Какова техника выполнения штрафных бросков в баскетболе? Какие варианты штрафных бросков в баскетболе используются? Каковы правила подвижной игры «Тридцать три»? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски различными способами; играть в подвижную игру «Тридцать три» и спортивную игру «Баскетбол»	<p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
52.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Урок общеметодологической направленности	Какие разминочные упражнения с набивными мячами проводить на уроке? Какова техника вырывания мяча в баскетболе? Какова техника выбивания мяча? Каким образом нужно контролировать соперника на иг-	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники контроля соперника на игровой	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; вырывать и выбивать мяч из рук партнера; контролировать действия соперника на игровом поле; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p><b>Познавательные:</b> добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга;</p>	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение

			ровой площадке? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»?	площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	управлять своими эмоциями; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и игр; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
53.	Баскетбол. Перехват мяча	Урок общеметодологической направленности	Какие разминочные упражнения с набивными мячами проводить на уроке? Какова техника перехвата мяча в баскетболе? Какие варианты перехвата мяча существуют? Каковы правила учебной игры «Челнок»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами: проверка выполнения домашнего задания: разучивание техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; перехватывать и накрывать мяч, контролировать действия противника; играть в учебную игру «Челнок»	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование ответственного отношения к учению; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр
54.	Баскетбол. Перехват мяча	Урок рефлексии	Какие разминочные упражнения с баскетбольным мячом в парах проводить на уроке? Какова техника перехвата мяча в	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекцион-но-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом в парах; перехватывать и накрывать мяч. контролировать	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать	Формирование ответственного отношения к учению; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудниче-

			баскетболе? Какие варианты перехвата мяча существуют? Каковы правила учебной игры «Челнок»?	деятельности): разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания	действия противника; играть в учебную игру «Челнок»	рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	стве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
55.	Баскетбол. Нападение и защита	Урок общетематической направленности	Какие разминочные упражнения с баскетбольным мячом в парах проводить на уроке? Какие действия необходимо совершать в защите и в нападении? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
56.	Баскетбол.	Урок	Какие разминоч-	Формирование у учащихся	Научиться вы-	<b>Познавательные:</b> выполнять	Формирование готов-

	Игра по правилам	рефлексии	ные упражнения с баскетбольным мячом в парах проводить на уроке? Какие действия необходимо совершать в защите и в нападении? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»?	способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	полнять разминку с баскетбольным мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	ности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
57.	Баскетбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Какие разминочные упражнения с баскетбольным мячом в парах проводить на уроке? Какие действия необходимо совершать в защите и в нападении? Каковы правила спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; про-	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в

				ектирование способов выполнения домашнего задания		<b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
58.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Урок развивающего контроля	Как проводится разминка с баскетбольным мячом? Какие баскетбольные упражнения входят в контрольный урок? Как проходит контрольный урок по теме «Баскетбол»? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»? Как подводятся итоги контрольного урока?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться разминаться с баскетбольным мячом; выполнять контрольные баскетбольные упражнения; играть в спортивную игру «Баскетбол»; подводить итоги контрольного урока	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>							
59.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Какую беговую разминку следует проводить перед упражнениями на выносливость? Какие специальные беговые упражнения существуют? Что такое кроссовая подготовка? Как правильно распределять силы по	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение специальных беговых упражнений; проведение	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный бег на среднюю дистанцию; рассчитывать свои силы на дистанции; проводить беговую эстафету	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ

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

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

				выполнения домашнего задания			
64.	Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Какую разминку на гибкость необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как выполняется равномерный гладкий бег на 2500 м? Как проводятся футбольные подвижные игры?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекцион-но-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2500 м: оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный бег на 2500 м; проводить футбольные подвижные игры	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
65.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Урок развивающего контроля	Какую разминку на гибкость необходимо проводить перед бегом на 2000 и 3000 м? Как проводится тестирование бега на средние и длинные дистанции? Как выполняется равномерный гладкий бег на заданную дистанцию? Какие футбольные подвижные игры существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный гладкий бег на заданное расстояние; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить футбольные подвижные игры	<p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p>	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спор-



							тивную одежду
66.	Эстафетный бег	Урок общеметодологической направленности	Как проводится беговая разминка? Какова техника эстафетного бега? Как проходить легкоатлетическую полосу препятствий?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; знать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участвовать в эстафетах	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
67.	Эстафетный бег	Урок общеметодологической направленности	Как проводится беговая разминка? Какова техника эстафетного бега? Как проходить легкоатлетическую полосу препятствий?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; знать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участвовать в эстафетах	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия</p>	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

						и действия партнеров	
68.	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Урок общеметодологической направленности	Как проводится разминка в движении? Какие эстафеты существуют? Что такое скоростно-силовая подготовка?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение эстафеты, скоростно-силовой подготовки; выполнение упражнения на развитие памяти; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; участвовать в эстафетах; проводить скоростно-силовую подготовку; выполнять упражнения на развитие памяти	<p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель</p>	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и учебно-исследовательской деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

