



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

К УМК В.И. Ляха



**10** КЛАСС

**Вакo**



\_\_\_\_\_ (наименование общеобразовательной организации)

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (должность, подпись, расшифровка подписи, дата)

М.П.

## Рабочая программа ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**10\_\_класс**

К УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение)

2-е издание, электронное

Составитель

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (Ф.И.О., должность)

МОСКВА **Вакo** 2020

Составитель – канд. пед. наук А.Ю. Патрикеев.

P13 **Рабочая программа по физической культуре. 10 класс/сост. А.Ю. Патрикеев. – 2-е изд., эл. – 1 файл pdf : 41 с. – Москва : ВАКО, 2020. – (Рабочие программы). – Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 14". – Текст : электронный.**

ISBN 978-5-408-04914-1

Пособие содержит рабочую программу по физической культуре для 10 класса к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение), составленную с опорой на материал учебника и требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). В программу входят пояснительная записка, требования к знаниям и умениям учащихся, учебно-тематический план, включающий информацию об эффективных педагогических технологиях проведения разнообразных уроков: открытия нового знания, общеметодологической направленности, рефлексии, развивающего контроля. А также сведения о видах индивидуальной и коллективной деятельности, ориентированной на формирование универсальных учебных действий у школьников. Настоящее электронное издание пригодно как для экранного просмотра, так и для распечатки.

Пособие предназначено для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации.

УДК 371.214.14  
ББК 74.26

**Электронное издание на основе печатного издания:** Рабочая программа по физической культуре. 10 класс / сост. А.Ю. Патрикеев. – Москва : ВАКО, 2017. – 80 с. – (Рабочие программы). – ISBN 978-5-408-03338-6. – Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-408-04914-1

© ООО «ВАКО», 2017

## От составителя

В соответствии с п. 6 ч. 3 ст. 28 Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относится к компетенции образовательной организации. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897). Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательной организации.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по этому предмету обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы. При разработке учебной (далее – рабочей) программы необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Рабочая программа должна соответствовать следующим документам:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования;
- базисному учебному плану образовательной организации (примерная образовательная программа);
- примерной программе дисциплины, утвержденной Министерством образования РФ;
- Федеральному перечню учебников.

Рабочая программа составляется учителем или методическим объединением, специалистами в данной области на основе примерной или авторской программы на один год для каждой параллели классов, согласовывается и утверждается образовательной организацией. Рабочая программа дает возможность учителю расширить, углубить, изменить содержание обучения, выстроить последовательность изучения программного материала, самостоятельно распределить учебные часы по разделам, темам, урокам (в зависимости от целей, методов обучения, необходимой спортивной и технической базы). При этом у учителя остается право вносить в процессе работы необходимые коррективы в учебную программу (изменения могут быть добавлены в конце программы в примечаниях с указанием причин).

В данном пособии представлена рабочая программа по физической культуре, разработанная в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с опорой на Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, а также с учетом федеральных и примерных программ по учебным предметам (Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015). Программа отражает базовый уровень учащихся 10 классов, соответствует целям и поставленным задачам. Примерное распределение учебных часов по разделам курса и календарно-тематическое планирование соотносятся с методическими рекомендациями авторов учебно-методических комплектов, входящих в Федеральный перечень учебников по предмету «Физическая культура».

Структура рабочей программы по предмету «Физическая культура» включает следующие разделы:

- *пояснительная записка*, где указываются: 1) цель и задачи предмета «Физическая культура», конкретизированные в соответствии с требованиями ГОС к уровню подготовки учащихся или требованиями ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы; 2) принципы и подходы

К формированию программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми актами (Законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС); 3) вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе образования;

- *общая характеристика предмета «Физическая культура»*, где представлены: 1) перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательный блок с указанием форм организации учебной деятельности; 2) требования к уровню подготовки учащихся или требования к результатам освоения учебной программы по физической культуре; 3) описания вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа;
- *место предмета «Физическая культура» в учебном плане*, где указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, входит предмет «Физическая культура»; какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность;
- *основные требования к уровню подготовки учащихся с указанием личностных, метапредмет-*

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10–11 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

*Цель* учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в береж-

ных и предметных результатов освоения курса физической культуры 10 класса;

- *содержание предмета «Физическая культура»*, где описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности);
- *тематическое планирование* с определением основных видов учебной деятельности, где отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся, ориентирующие учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура»;
- *учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»*;
- *планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»*.

Данное пособие рекомендовано учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, работающим по ФГОС второго поколения.

ном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### Задачи обучения:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в старшей школе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в 10 классе является углубленное обучение базовым двигательным дей-

ствиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, по возможности плавание и элементы единоборств). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т. д.);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы не только укрепляется здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### Общая характеристика предмета

Для учащихся 10 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 (домашние занятия).

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 подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В старшей школе уроки физической культуры делятся на:

*уроки с образовательно-познавательной направленностью* (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

*уроки с образовательно-обучающей направленностью* (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

*уроки с образовательно-тренировочной направленностью* (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: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной 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: «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Правовые основы физической культуры и спорта», «Понятие о физической культуре личности», «Основные формы и виды физических упражнений», «Адаптивная физическая культура», «Способы регулирования нагрузок», «Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями», «Основы организации двигательного режима», «Понятие телосложения и характеристика его основных типов», «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика».
- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Спортивные игры».
- «Лыжная подготовка».
- «Элементы единоборств».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

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

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 10 классе по 3 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 105 ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что было направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

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

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права

и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

#### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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 соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережливо 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 особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

плексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусьях: толчок ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки);
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазанье по двум канатам без помощи ног.

Легкая атлетика.

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различных дистанциях.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча с разбега на дальность.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.
- Элементы единоборств.
- Приемы самостраховки.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Учебная схватка.
- Разминка перед поединком.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без

сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

- **Гандбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- **Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- **Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности

**Общеспортивная подготовка.**

### Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Раздел 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 гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	36
лыжная подготовка	14
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	29
элементы единоборств	8
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>105</b>

### Тематическое планирование (105 ч на весь учебный год по 3 ч в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>		
<i>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека</i>		
Здоровье и здоровый образ жизни	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие <i>здоровье</i> и характеристика факторов, от которых оно зависит	Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Приводить доказательства пользы регулярных и правильно дозированных физических упражнений
Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы	Раскрывать цели и назначение статей Конституции и Федеральных законов «О физической культуре и спорте»
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура личности, ее основные составляющие	Раскрывать понятия <i>физическая культура</i> и <i>физическая культура личности</i> . Характеризовать основные компоненты физической культуры личности
Основные формы и виды физических упражнений	Понятие <i>физические упражнения</i> . Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по различным признакам	Анализировать понятие <i>физическое упражнение</i> . Объяснять его внутреннее и внешнее содержание
Адаптивная физическая культура	Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов.	Раскрывать понятия <i>адаптивная физическая культура</i> , <i>адаптивная двигательная реабилитация</i> и <i>адаптивная физическая рекреация</i> . Классифицировать и характери-

### Содержание предмета «Физическая культура»

#### Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Физическая культура.

Адаптивная физическая культура.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### 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 занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### Раздел «Физическое совершенствование»

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные ком-

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация	Знать виды спорта для инвалидов. Объяснять роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов
Способы регулирования нагрузок	Понятие <i>физическая нагрузка</i> . Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки	Раскрывать понятие <i>физическая нагрузка</i> . Объяснять способы регулирования физической нагрузки. Характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями и их особенности. Формы организации физического воспитания в семье	Раскрывать особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывать пользу физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, в семье, занятий вне школы
Основы организации двигательного режима	Режим для старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности	Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Основные типы телосложения. Системы занятий, направленные на изменение телосложения. Методы контроля за изменением телосложения	Раскрывать понятие <i>телосложение</i> . Характеризовать системы занятий, направленных на изменение телосложения, методы контроля за изменением телосложения
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, МОК. История древних и современных Олимпийских игр	Раскрывать основные понятия, связанные с олимпийским движением
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>		
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывать понятие <i>спортивная подготовка</i>
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 (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на 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 комплекс 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

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</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, регистрировать (измерять) ее
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 прирост 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 (105 ч)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</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>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</b>		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на руках, кувырок назад в полупшпагат, длинный кувырок с разбега через препятствие, прыжок в глубину, переворот боком	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом)	Техника выполнения опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику выполнения опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши)	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. Подъем переворотом	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способ их исправить. 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. Сгибание и разгибание рук в упоре, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b>Легкая атлетика (36 ч)</b>		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения 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», «прогнувшись», «ножницы»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча и гранаты	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега	Описывать технику метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>		
Передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах различными ходами. Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные	Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	Перешагивание небольших препятствий различными способами	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b>Спортивные игры (29 ч)</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	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	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

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам	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	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	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	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
<b>Элементы единоборств (8 ч)</b>		
Освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Разминка перед поединком	Описывать технику выполнения элементов единоборств. Демонстрировать технику выполнения элементов единоборств. Использовать элементы единоборств в учебной схватке
<b>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)</b>		
Общефизическая 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 (10–11 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 (на штативе или навесной);
  - аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
- стенка гимнастическая;
  - бревно гимнастическое напольное;
  - скамейки гимнастические;
  - козел гимнастический;
  - перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
  - брусья гимнастические;
  - канат для лазанья с механизмом крепления;
  - мост гимнастический подкидной;
  - комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
  - гантели наборные;
  - коврики гимнастические;
  - маты гимнастические;
  - мячи набивные (1, 2, 3 кг);
  - мячи малые (теннисные);
  - скакалки гимнастические;
  - мячи малые мягкие;
  - палки гимнастические;
  - обручи гимнастические;

- сетка для переноски мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мишени горизонтальные и вертикальные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор 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	Оценки	Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с: 16 лет 17 лет		5,2 и больше 5,1 и больше	5,1–4,8 5,0–4,7	4,7 и меньше 4,6 и меньше	6,1 и больше 6,1 и больше	6,0–5,3 6,0–5,3	5,2 и меньше 5,2 и меньше
Челночный бег 3 × 10 м, с: 16 лет 17 лет		8,2 и больше 8,1 и больше	8,1–7,7 8,0–7,5	7,6 и меньше 7,4 и меньше	9,7 и больше 9,6 и больше	9,6–8,7 9,5–8,7	8,6 и меньше 8,6 и меньше
Прыжок в длину с места, см: 16 лет 17 лет		180 и меньше 190 и меньше	181–210 191–220	211 и больше 221 и больше	160 и меньше 160 и меньше	161–190 161–190	191 и больше 191 и больше
6-минутный бег, м: 16–17 лет		1250 и меньше	1300–1400	1450 и больше	900 и меньше	950–1200	1250 и больше
Наклон вперед из положения стоя, см: 16–17 лет		5 и меньше	6–12	13 и больше	7 и меньше	8–14	15 и больше
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз: 16 лет 17 лет		4 и меньше 5 и меньше	5–9 6–10	10 и больше 11 и больше	6 и меньше 6 и меньше	7–15 7–15	16 и больше 16 и больше

\* Таблица дана по Методическим рекомендациям Ляха В.И. 10–11 классы. 2016 г.

### Показатели физической подготовленности учащихся

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (с)	5,0	5,4
	Бег 100 м (с)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса (количество раз)	10	—
	Подтягивание в висе лежа (количество раз)	—	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км (мин, с)	13,50	—
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с)	—	10,00

### Примерный 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	36	1–19							89–105	
Гимнастика	18			28–45						
Спортивные игры	29				46–48		63–88			
Лыжная подготовка	14					49–62				
Единоборства	8		20–27							
ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Примерный учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Легкая атлетика											36
Гимнастика											18
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б, г/б)											29
Лыжная подготовка											14
Элементы единоборств											8
Мониторинг	В процессе уроков										
ОФП	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
ИТОГО											105



**Поурочное планирование**

№ ур-ка	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Комментарий учителя	
	план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Легкая атлетика (19 ч)</b>												
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Урок от-крытия нового знания	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на рабочем месте? Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на занятиях легкой атлетикой? Как развиваются скоростные качества? Как проводятся беговые эстафеты? Как выполнять упражнения на развитие гибкости?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие скоростных качеств; проведение беговых эстафет; выполнение упражнения на развитие гибкости		Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. <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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
2			Тестирование бега на 100 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговым тестом? Как проводится тестирование бега на 100 м? Как оценивать уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости? Какие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега на 100 м; оценивать уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> представлять 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
3			Бег на короткие дистанции	Урок общеметодические, развивающей направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Какую беговую разминку необходимо проводить перед разучиванием техники бега на короткие дистанции? Какова техника и тактика бега на короткие дистанции? Как используются стартовые колодки? Каковы правила проведения футбольного упражнения?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью стартовых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить беговую разминку; показывать технику бега на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; показывать технику низкого старта; проводить футбольное игровое упражнение	<b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
4			Тестирование бега на 30 м и челноч-	Урок развивающего	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода	Какую разминку в движении необходимо проводить перед беговыми те-	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки в движении; проверка выполнения		Научиться проводить разминку в движении; проходить тестирова-	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
			ного бега 3 × 10 м	контроля	в обучении, развития творческих способностей учащихся, развивающего обучения, лично ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, самоанализа и самокоррекции результатов, информационно-коммуникационные	стами? Как проводится тестирование бега на 30 м? Как проводится тестирование челночного бега 3 × 10 м? Как оценивать уровень развития скоростных способностей? Какие футбольные упражнения существуют?	домашнего задания; тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м; оценка уровня развития скоростных способностей; повторение техники выполнения футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания		ние бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м; оценивать уровень развития скоростных способностей; выполнять футбольные упражнения	<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	видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
5			Техника метания гранаты на дальность с разбега	Урок общепедогогической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую разминку в движении необходимо проводить перед метанием гранаты? Какова техника метания гранаты на дальность с разбега? Какова техника бега на средние дистанции? Каковы правила проведения игрового упражнения с метанием гранаты?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания гранаты; показывать технику метания гранаты на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить игровое упражнение с метанием гранаты	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни	
6			Метание гранаты на дальность	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую разминку в движении необходимо проводить перед метанием гранаты? Какова техника метания гранаты на дальность с разбега? Какова техника бега на средние дистанции? Каковы правила проведения игрового упражнения с метанием гранаты?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксированных собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; совершенствование техники бега на средние дистанции; проверка выполнения домашнего задания; проведение игрового упражнения с метанием гранаты; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости		Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания гранаты; показывать технику метания гранаты на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить игровое упражнение с метанием гранаты	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни	
7			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, дифференцированного подхода в обучении,	Какую разминку на развитие гибкости необходимо проводить перед бегом на 2000 и 3000 м? Как проводится тестирование бега на длинные дистанции? Как	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники выполнения равномерного гладкого		Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
					лично ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	выполняется равномерный гладкий бег на заданную дистанцию? Как оценивать уровень развития выносливости? Какие футбольные подвижные игры существуют?	бега на заданную дистанцию; проведение футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания		на 2000 и 3000 м; оценивать уровень развития выносливости; проводить футбольные подвижные игры	<i>Регулятивные:</i> 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	и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
8			Прыжки в длину с разбега	Урок общеподготовительной направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую беговую разминку необходимо проводить перед прыжками в длину с разбега? Какова техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»? Какие футбольные подвижные игры существуют?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение беговой разминки; выполнение равномерно гладкого бега на заданную дистанцию; повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»; проводить футбольные подвижные игры	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самосовершенствованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	
9			Прыжки в длину с разбега	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую беговую разминку необходимо проводить перед прыжками в длину с разбега? Какова техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»? Какие футбольные подвижные игры существуют?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение беговой разминки; выполнение равномерно гладкого бега на заданную дистанцию; совершенствование техники прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»; проводить футбольные подвижные игры	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самосовершенствованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	
10			Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок общеподготовительной направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую разминку в движении необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как выполняется самоконтроль? Как выполняется шестиминутный равномерный гладкий бег? Как проводятся футбольные подвижные игры?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; выполнение самоконтроля; выполнение шестиминутного равномерного гладкого бега; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку в движении; выполнять шестиминутный равномерный гладкий бег; объяснять термин <i>самоконтроль</i> ; выполнять самоконтроль; проводить футбольные подвижные игры	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самосовершенствованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
11			Тестирование шестиминутного бега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний,	Какую разминку в движении необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как выполняется	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования шестиминутного бега;		Научиться проводить разминку в движении; проходить тестирование шестиминутного бега;	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> понимать мысли, чувства, стремления и желания окру-	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного	

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
					дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	самоконтроль? Как проходить тестирование шестиминутного бега? Как оценивать уровень развития выносливости? Как проводится спортивная игра «Футбол»?	оценка уровня развития выносливости; проведение спортивной игры «Футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		оценивать уровень развития выносливости; играть в спортивную игру «Футбол»	жающих, 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	сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	
12			Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, развивающего обучения	Какую разминку в движении необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как выполняется самоконтроль? Как выполняется шестиминутный равномерный гладкий бег? Как проводится спортивная игра «Футбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение разминки в движении; выполнение самоконтроля; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники шестиминутного равномерного гладкого бега; проведение спортивной игры «Футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку в движении; выполнять самоконтроль; выполнять шестиминутный равномерный гладкий бег; играть в спортивную игру «Футбол»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	
13			Тестирование прыжка в длину с места	Урок развития контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку с гимнастическими скакалками необходимо проводить перед прыжками в длину? Как проводится тестирование прыжков в длину с места? Какова техника бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжков в длину с места; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку с гимнастическими скакалками; проходить тестирование прыжков в длину с места; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и 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	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	
14			Броски малого мяча на точность	Урок развития контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку с малыми мячами можно проводить? Как проводится тестирование подтягиваний? Почему различается вариант тестирования у юношей и девушек? Какова техника бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования подтягиваний; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку с малыми мячами; проходить тестирование подтягиваний; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и 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	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	
15			Броски большого мяча на точность	Урок развития контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, дифференциро-	Какую разминку с футбольными мячами можно проводить? Как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с футбольными мячами; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования наклона вперед из положения стоя; проведе-		Научиться проводить разминку с футбольными мячами; проходить тестирование наклона вперед из положения	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом;	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе об-	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
					ванного подхода в обучении, ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какова техника бросков большого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели? Каковы правила проведения подвижных игр с мячом?	ние бросков большого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проведение подвижных игр с мячом; проектирование способов выполнения домашнего задания		стоя; выполнять броски большого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; играть в подвижные игры с мячом	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	щечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	
16			Прыжки в высоту	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, лично ориентированного обучения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Какую разминку на месте необходимо проводить на уроке, посвященном прыжкам в высоту? Как выполняется прыжок в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»? Какие футбольные упражнения проводятся на уроке?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; выполнение прыжков в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проведение футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проводить футбольные упражнения	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
17			Прыжки в высоту	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Какую разминку на месте необходимо проводить на уроке, посвященном прыжкам в высоту? Как выполняется прыжок в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»? Какие футбольные упражнения проводятся на уроке?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; выполнение прыжков в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проведение футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проводить футбольные упражнения	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
18			Прыжки в высоту	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Какую разминку на месте необходимо проводить на уроке, посвященном прыжкам в высоту? Как выполняется прыжок в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»? Какие футбольные упражнения проводятся на уроке?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; выполнение прыжков в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проведение футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проводить футбольные упражнения	<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. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
19			Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Урок обще-мето-дологиче-ской на-правленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, лично-стно ориентированного обучения	Какую разминку с набивными мячами необходимо проводить перед прохождением легкоатлетической полосы препятствий? Какова техника преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом? Как следует проходить легкоатлетическую полосу препятствий? Какие футбольные упражнения проводят на уроке?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; проведение футбольных упражнений		Научиться проводить разминку с набивными мячами; преодолевать препятствия наступанием и прыжковым бегом; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы препятствий; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; проводить футбольные упражнения	<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. <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; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <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 ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
<b>Единоборства (8 ч)</b>												
20			Единоборства	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, лично-стно ориентированного обучения	Какая разминка на гимнастических матах проводится на уроке, посвященном единоборствам? Каковы правила техники безопасности на занятиях единоборствами? Какие приемы самостраховки существуют? Какое упражнение на проверку и развитие координации движений проводится в конце урока?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.); инструктаж по технике безопасности на занятиях единоборствами; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение элементов самостраховки; выполнение упражнения на проверку и развитие координации движений; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на гимнастических матах; соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях единоборствами; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять упражнение на проверку и развитие координации движений	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; 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 гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
21			Само-страховка в единоборствах	Урок ре-флек-сии	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, лично-стно ориентированного обучения	Какая разминка на гимнастических матах проводится на уроке, посвященном единоборствам? Каковы правила техники безопасности на занятиях единоборствами? Какие приемы самостраховки существуют? Какое упражнение на проверку и развитие координации движений проводится в конце урока?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксированных собственных затруднений в деятельности): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; изучение техники самостраховки; выполнение упражнения на проверку и развитие координации движений; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять упражнение на проверку и развитие координации движений	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; 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 гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, обладающего чувством собственного достоинства; формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества	
22			Приемы борьбы лежа	Урок обще-мето-дологиче-ской на-	Здоровье-сбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично-стно ориентированного	Какая разминка на гимнастических матах проводится на уроке, посвященном единоборствам? Какие приемы самостраховки су-	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания;		Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; выпол-	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и само-	

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
				правленности	обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	существуют? Какие приемы борьбы лежа существуют?	повторение техники самостраховки; изучение техники борьбы лежа; проектирование способов выполнения домашнего задания		нять приемы борьбы лежа	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	образованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
23			Приемы борьбы лежа	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какая разминка на гимнастических матах проводится на уроке, посвященном единоборствам? Какие приемы самостраховки существуют? Какие приемы борьбы лежа существуют?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники самостраховки; изучение техники борьбы лежа; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять приемы борьбы лежа	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
24			Приемы борьбы стоя	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какая разминка на гимнастических матах проводится на уроке, посвященном единоборствам? Какие приемы самостраховки существуют? Какие приемы борьбы стоя существуют?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники самостраховки; изучение техники борьбы стоя; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять приемы борьбы стоя	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
25			Приемы борьбы стоя	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какая разминка на гимнастических матах проводится на уроке, посвященном единоборствам? Какие приемы самостраховки существуют? Какие приемы борьбы стоя существуют?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники самостраховки; изучение техники борьбы стоя; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять приемы борьбы стоя	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
26			Удары кулаком в голову и защита от них	Урок обще-методологической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения, самооанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какая разминка на гимнастических матах проводится на уроке, посвященном единоборствам? Какие приемы самостраховки существуют? Какова техника удара кулаком в голову, техника защиты от удара в голову?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники самостраховки; изучение техники удара кулаком в голову, техники защиты от удара в голову; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; наносить удар кулаком в голову, защищаться от удара в голову	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
27			Контрольный урок по теме «Единоборства»	Урок развития контроля	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения	Какая разминка на гимнастических матах проводится на уроке, посвященном единоборствам? Какие приемы самостраховки существуют? Какие приемы единоборств изучались на уроках? Как подводятся итоги четверти?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки на гимнастических матах; участие в учебной схватке; выполнение приемов самостраховки и борьбы; подведение итогов четверти		Научиться проводить разминку на гимнастических матах; участвовать в учебной схватке; выполнять приемы самостраховки и единоборств; подводить итоги четверти	<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; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
<b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</b>												
28			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Урок от-крытия нового знания	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества	Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на занятиях гимнастикой? Какие строевые упражнения выполняются на уроке физкультуры? Какую разминку нужно провести на гимнастических матах? Как выполняются акробатические элементы: кувырок вперед и назад, «мост», стойка на лопатках? Как проводится гимнастическая эстафета? Как проводится упражнение на расслабление?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»; повторение правил проведения гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проводить разминку на гимнастических матах; выполнять перестроения в колонне, акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; выполнять упражнение на расслабление	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и саморазвитию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	
29			Кувырок назад через стойку на руках.	Урок обще-методологической направленности	Здоровьесбережения, информационно-комму-	Как проводится разминка на гимнастических матах? Как выполняется	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного		Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; кувырок	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
			Кувырок вперед через препятствие	гической направленности	никационные, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	кувырок вперед через препятствие? Как выполняется кувырок назад через стойку на руках и кувырок вперед в стойку на лопатках? Как выполняется стойка на голове и руках?	содержания: повторение разминки на гимнастических матах; разучивание техники выполнения кувырка вперед через препятствие, кувырка назад через стойку на руках и кувырка вперед в стойку на лопатках; повторение техники выполнения стойки на голове и руках; проектирование способов выполнения домашнего задания		вперед через препятствие; кувырок назад через стойку на руках; кувырок вперед в стойку на лопатках	выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	
30			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	Урок общепедогогической направленности	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества, личностно ориентированного обучения	Как проводится разминка на гимнастических матах? Как выполняется кувырок вперед через препятствие? Как выполняется кувырок назад через стойку на руках и кувырок вперед в стойку на лопатках? Как выполняется стойка на голове и руках? Как выполняется переворот боком и прыжок в глубину с высоты?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках; повторение техники выполнения кувырка назад через стойку на руках и кувырка вперед в стойку на лопатках, кувырка вперед через препятствие; разучивание техники выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; кувырок вперед через препятствие; кувырок назад через стойку на руках; кувырок вперед в стойку на лопатках; переворот боком; прыжок в глубину с высоты	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; 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; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
31			Акробатические комбинации	Урок общепедогогической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с гимнастическими обручами? Каковы принципы составления гимнастических комбинаций? Какова техника лазанья по канату? Какие упражнения являются акробатическими? Какова техника выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в глубину с высоты; выполнять переворот боком	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; 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; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
32			Акробатические комбинации	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении,	Как проводится разминка с гимнастическими обручами? Каковы принципы составления гимнастических комбинаций? Какова	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); выполнение разминки с гимнастическими обручами;		Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акроба-	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие	

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
					лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	техника лазанья по канату? Какие упражнения являются акробатическими? Какова техника выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты?	проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания		тические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в глубину с высоты; выполнять переворот боком	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точно 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; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
33			Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Урок общепедогогического характера на предметности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Какие упражнения на гимнастическом бревне и перекладине существуют? Какова техника выполнения соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну? Какова техника подъема в упор силой и подъема переворотом?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание упражнений на гимнастическом бревне и перекладине; изучение техники выполнения соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну; техники подъема в упор силой и подъема переворотом; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну; выполнять подъем в упор силой и подъем переворотом	<b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
34			Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Урок общепедогогического характера на предметности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Какие упражнения на гимнастическом бревне и перекладине существуют? Какова техника выполнения виса согнувшись – виса прогнувшись сзади? Какова техника выполнения подъема в упор силой и подъема переворотом?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими палками; разучивание упражнений на гимнастическом бревне и перекладине; продолжение изучения техники выполнения виса согнувшись – виса прогнувшись сзади; изучение техники выполнения виса согнувшись – виса прогнувшись сзади; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; выполнять подъем в упор силой и подъем переворотом	<b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
35			Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Урок общепедогогического характера на предметности	Здоровьесбережения, развлекательных навыков, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Каковы правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине? Какие элементы входят в гимнастические	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; повторение правил составления ком-		Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять танцевальные шаги	<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 точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов;	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
					обучения, самоанализа и коррекции действий	комбинации? Как выполняются танцевальные шаги польки? Какова техника выполнения виса согнувшись – виса прогнувшись сзади?	бинаций; выполнение танцевальных шагов польки, виса согнувшись – виса прогнувшись сзади; проектирование способов выполнения домашнего задания		польки, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
36			Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Урок развития учащегося контроля	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Каковы правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине? Какие элементы входят в гимнастические комбинации? По каким критериям оценивается выступление гимнастов?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; участие во внутриклассовых спортивных соревнованиях; выполнение комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; оценка выступления одноклассников; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; участвовать во внутриклассовых соревнованиях; оценивать выступление одноклассников	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
37			Упражнения на брусьях	Урок общепедогогической направленности	Здоровье-сбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с набивными мячами? Какие упражнения на разновысоких и параллельных брусьях можно выполнять? Какова техника сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (юноши), толчком ног подъема в упор на верхнюю жердь (девушки)?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов; разучивание техники выполнения новых элементов; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на разновысоких и параллельных брусьях; выполнять новые элементы	<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> 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 себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
38			Упражнения на брусьях	Урок общепедогогической направленности	Здоровье-сбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с набивными мячами? Какие упражнения на разновысоких и параллельных брусьях можно выполнять? Какова техника сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, подъема разгибом в сед ноги врозь (юноши), толчком ног подъема в упор на верхнюю жердь,	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов; разучивание техники выполнения новых элементов; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на разновысоких и параллельных брусьях; выполнять новые элементы	<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> 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	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						толчком двух ног виса углом (девочки)?				к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	
39			Упражнения на брусьях	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с набивными мячами? Какие упражнения на разновысоких и параллельных брусьях можно выполнять? Какова техника подъема разгибом в сед ноги врозь, кувырка вперед и стойки на плечах на брусьях (юноши), толчком ног подъема в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног виса углом (девочки)?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов; разучивание техники выполнения новых элементов; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на разновысоких и параллельных брусьях; выполнять новые элементы	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, 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; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
40			Комбинации на брусьях	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка с гимнастическими палками? Какие упражнения на брусьях можно применить в комбинации? Как составляются комбинации на брусьях? Какие упражнения входят в ОФП?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); разучивание разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение упражнений на брусьях; выполнение комбинаций на брусьях; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; составлять комбинацию на брусьях; выполнять упражнения ОФП	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, 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; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
41			Контрольный урок по теме «Брусья»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков общения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку с гимнастическими палками следует проводить перед контрольным выполнением упражнений на брусьях? Как выполняют контрольные комбинации на брусьях? Как выставляются отметки за выполненные комбинации? Какие гимнастические эстафеты существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; выполнение контрольных комбинаций на брусьях; осуществление контроля и самоконтроля во время выполнения комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты		Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять контрольные комбинации на брусьях; подводить итоги контрольного урока; участвовать в гимнастической эстафете	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и другим людям)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
42			Опорные прыжки	Урок обще-методологиче-ской на-правленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцирован-ного подхода в обучении, лично-стно ориентирован-ного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какую разминку на месте следует проводить перед опорными прыжками? Какова техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» через коня? Какова техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги» через коня? Какими способами можно лазать по гимнастической стенке? Каковы правила проведения игрового упражнения «Позвони в колокольчик»?	Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно-стей к структурированию и систе-матизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорных прыж-ков; выполнение опорного прыжка «ноги врозь», опорного прыжка «согнув ноги»; изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проекти-рование способов выполнения до-машнего задания		Научиться вы-полнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опор-ных прыжков; выполнять опор-ные прыжки через гимнастического коня «ноги врозь» и «согнув ноги»; лазать по гимна-стической стенке; играть в подвиж-ную игру «Позво-ни в колокольчик»	<b>Познавательные:</b> понимать учебные задачи урока и стремиться их выпол-нить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказы-вать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информа-цию. <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и за-данному правилу	Формирование на-выков сотрудниче-ства со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нрав-ственного сознания на основе общечело-веческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физи-ческой самосовершен-ствовании	
43			Опорные прыжки	Урок от-кры-тия нового зна-ния	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцирован-ного подхода в обучении, лично-стно ориентирован-ного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какую разминку на месте следует проводить перед опорными прыжками? Какова техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» через коня в длину? Какова тех-ника выполнения опорного прыжка с косо-го разбега? Какова техника вы-полнения опорного прыжка «согнув ноги»? Какова тех-ника выполнения опорного прыжка боком с поворотом и без поворота? Какими способа-ми можно лазать по гимнастической стенке? Каковы правила проведения игрового упражне-ния «Позвони в ко-локольчик»?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение разминки на ме-сте; проверка выполнения домаш-него задания; разучивание техники выполнения опорных прыжков через гимнастического коня различны-ми способами; изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проекти-рование способов выполнения до-машнего задания		Научиться вы-полнять разминку на месте; научить-ся правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыж-ков; выполнять опорные прыжки боком с поворотом и без него, опор-ные прыжки «со-гнув ноги» и «ноги врозь», опорный прыжок с косо-го разбега; лазать по гимнастиче-ской стенке; иг-рать в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-по-знавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <b>Коммуникативные:</b> с достаточной пол-нотой 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 себе как субъекту деятельно-сти; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятель-ности и формы сотрудничества	Формирование гра-жданские действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <b>Коммуникативные:</b> с достаточной пол-нотой 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 себе как субъекту деятельно-сти; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятель-ности и формы сотрудничества	
44			Опорные прыжки	Урок ре-флек-сии	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцирован-ного подхода в обучении, лично-стно ориентированного	Какую разминку с гимнастическими скакалками следует проводить перед опорными прыжками? Какова техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» через коня в длину? Какова техника выпол-нения опорного прыжка с косо-го	Формирование у учащихся способ-ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирова-ния собственных затруднений в дея-тельности); разучивание разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; безопасное выполнение разных вариантов опорных прыжков; прохождение гимнастической поло-сы препятствий; повторение техники лазанья по гимнастической стенке;		Научиться вы-полнять разминку с гимнастически-ми скакалками; научиться пра-вильно координи-ровать свое тело при выполнении опорных прыж-ков; выполнять опорные прыжки боком с поворотом и без него,	<b>Познавательные:</b> ставить и формулиро-вать проблемы; выполнять учебно-по-знавательные действия; делать обобще-ния, выводы. <b>Коммуникативные:</b> с достаточной пол-нотой 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;	Формирование ответ-ственного отношения к учению, готовности и способности к са-мостоятельной и от-ветственной деятель-ности; формирование навыков сотрудниче-ства со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					обучения, самоанализа и коррекции действий	разбега? Какова техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги»? Какова техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом и без поворота? Какими способами можно лазать по гимнастической стенке? Как организуется гимнастическая полоса препятствий?	проектирование способов выполнения домашнего задания		опорные прыжки «согнув ноги» и «ноги врозь», опорный прыжок с косого разбега; лазать по гимнастической стенке; проходить гимнастическую полосу препятствий	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
45			Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку с гимнастическими скакалками нужно проводить перед опорными прыжками? Как выполняются контрольные опорные прыжки? Как подводятся итоги контрольного урока? Какие осложнения для опорного прыжка существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных опорных прыжков; подведение итогов; выполнение усложненных вариантов опорных прыжков	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять контрольные опорные прыжки; подводить итоги контрольного урока; выполнять усложненные варианты опорных прыжков	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самобразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
<b>Спортивные игры (3 ч)</b>											
46			Спортивная игра «Гандбол»	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, педагогические, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка в парах с мячами? Каковы правила проведения спортивной игры «Гандбол»? Какие существуют гандбольные упражнения? Как выполняются броски мяча по воротам с дальних дистанций?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Гандбол»; проведение гандбольных упражнений и бросков мяча по воротам с дальних дистанций; проведение спортивной игры «Гандбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в парах с мячами; бросать мяч по воротам с дальних дистанций; выполнять гандбольные упражнения; участвовать в спортивной игре «Гандбол»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
47			Броски мяча в гандболе	Урок общеметодологической	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные,	Как проводится разминка в парах с мячами? Каковы правила проведения спортивной игры	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки	Научиться проводить разминку в парах с мячами; бросать и ловить мяч из различных	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				ской направленности	педагогика сотрудничества, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	«Гандбол»? Какие варианты бросков и ловли мяча существуют? Как выполняются броски мяча в опорном и безопорном положении?	в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Гандбол»; проведение бросков и ловли мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		положений; участвовать в спортивной игре «Гандбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
48			Спортивная игра «Гандбол»	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка с мячами? Какова техника выполнения передвижений, стоек, поворотов, бросков и ловли мяча? Каковы правила проведения спортивной игры «Гандбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с мячами; проверка выполнения домашнего задания; выполнение стоек, поворотов, бросков и ловли мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»	Научиться проводить разминку с мячами; передвигаться, останавливаться, поворачиваться, бросать и ловить мяч в разных положениях; участвовать в спортивной игре «Гандбол»	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>											
49			Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, педагогика сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	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 и одновременного двухшажных ходов? Каковы правила проведения подвижной игры на лыжах «Догони впередиидущего»?	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; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах «Догони впередиидущего»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение; передвигаться попеременным и одновременным двухшажным лыжными ходами; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впередиидущего»	<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	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
50			Переход с одновременных ходов на попеременные	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий, дифференцированного подхода в обучении,	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какова техника перехода с попеременного лыжного хода на одновременный? Какова техника перехода с одновре-	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах «Догони впередиидущего»; проектирование	Научиться выполнять разминку на лыжах; передвигаться различными лыжными ходами и переходить с одного лыжного хода на другой; распределять свои силы	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблему; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; ока-	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответ-	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					лично ориентированного обучения	менного лыжного хода на попеременный? Каковы правила проведения подвижной игры на лыжах «Догони впереди идущего»?	способов выполнения домашнего задания		по дистанции; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впереди идущего»	зывать 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	ственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
51			Переход с одновременных ходов на попеременные	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Какова техника перехода с попеременно-го лыжного хода на одновременный? Какова техника перехода с одновременного лыжного хода на попеременный? Каковы правила проведения подвижной игры на лыжах «Накаты»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); проведение разминки на лыжах; выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку на лыжах; передвигаться различными лыжными ходами и переходить с одного лыжного хода на другой; научиться распределять свои силы по дистанции; играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; 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	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
52			Коньковый ход на лыжах	Урок общепедологической направленности	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Какие варианты лыжных ходов существуют? Какова техника передвижения коньковым ходом? Каковы правила проведения подвижной игры на лыжах «Накаты»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; повторение и изучение различных вариантов лыжных ходов; разучивание техники конькового лыжного хода; проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах различными ходами; технично передвигаться коньковым ходом на лыжах; распределять силы для прохождения дистанции; играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; 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 основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
53			Коньковый ход на лыжах	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Какие варианты ходов на лыжах существуют? Какова техника передвижения коньковым ходом? Каковы правила проведения подвижной игры на лыжах «Накаты»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение разминки на лыжах с лыжными палками; совершенствование и повторение различных вариантов лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах различными ходами; технично передвигаться коньковым ходом на лыжах; играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»; распределять силы для прохождения дистанции	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; 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 основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
54			Лыжные эстафеты	Урок общепедологической	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа	Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Какие	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки		Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; подбирать наибо-	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; применять полученные знания на практике; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, го-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
				ской на-правленности	и коррекции действий, кол-лективного выполнения задания	эстафеты на лыжах проводятся? Как подобрать темп и ритм передвижения на лыжах во время забега на дистанцию 1,5 км?	на лыжах с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на дистанцию 1,5 км; проектирование способов выполнения домашнего задания		лее оптимальные лыжные ходы во время участия в эстафетах; подбирать темп и ритм передвижения на лыжах во время забега на дистанцию 1,5 км	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	товности и способности к образованию и само-образованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
55			Лыжные эстафеты	Урок обще-мето-дологиче-ской на-правленности	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа действий, кол-лективного выполнения задания	Какие упражнения на лыжах с лыжными палками следует применять для разминки? Какие эстафеты на лыжах проводятся? Как подобрать темп и ритм передвижения на лыжах во время забега на дистанцию 1,5 км?	Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно-стей к структурированию и систе-матизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками, лыж-ных эстафет и забега на дистанцию 1,5 км; проектирование способов вы-полнения домашнего задания		Научиться вы-полнять разминку на лыжах с лыж-ными палками; подбирать наибо-лее оптимальные лыжные ходы во время уча-стия в эстафетах; подбирать темп и ритм передви-жения на лыжах во время забега на дистанцию 1,5 км	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; применять полученные знания на практике; само-стоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно со-трудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; проектировать траектории развития че-рез включение в новые виды деятельно-сти и формы сотрудничества	Формирование на-выков сотрудниче-ства со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, го-товности и способности к образованию и само-образованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; форми-рование бережного и от-ветственного отношения к физическому и психо-логическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
56			Подъемы на склон и спуски со склона	Урок обще-мето-дологиче-ской на-правленности	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, диф-ференцирован-ного подхода в обучении, лично-стно ориентирован-ного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах следует применять для раз-минки? Какова техника перешагива-ния через неболь-шие препятствия? Какие варианты подъемов на склон и спусков со склона существуют? Какова техника подъемов на склон и спусков со склона? Какова техника торможе-ния «плутом»?	Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно-стей к структурированию и систе-матизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спу-сков со склона; разучивание техники перешагивания через небольшое препятствие; повторение техники торможения «плутом»; проектирова-ние способов выполнения домашне-го задания		Научиться вы-полнять разминку на лыжах; спу-скается со склона и подниматься на склон; пере-шагивать через небольшие препят-ствия на лы-жах; тормозить «плутом»	<b>Познавательные:</b> понимать учебные за-дачи урока, стремиться их выполнять; высказывать предположения, делать обобщения. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабо-чие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; эффективно сотрудничать и способствовать про-дуктивной 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 прави-лу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование основ саморазвития и само-воспитания в соответ-ствии с общечелове-ческими ценностями и идеалами гражданско-го общества; развитие готовности и способно-сти к самостоятельной, творческой и ответ-ственной деятельно-сти; формирование навыков сотрудниче-ства со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
57			Подъемы на склон и спуски со склона	Урок обще-мето-дологиче-ской на-правленности	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, диф-ференцирован-ного подхода в обучении, лично-стно ориентирован-ного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения на лыжах следует применять для раз-минки? Какова тех-ника перешагивания через небольшие препятствия? Какие варианты подъемов на склон и спусков со склона существуют? Какова техника подъемов на склон и спусков со склона?	Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно-стей к структурированию и систе-матизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спу-сков со склона; разучивание техники перешагивания через небольшое препятствие и перепрыгивания в сторо-ну; проектирование способов вы-полнения домашнего задания		Научиться вы-полнять разминку на лыжах; спу-скается со склона и подниматься на склон; пере-шагивать через не-большие препят-ствия на лыжах; перепрыгивать препятствия в сторо-ну на лыжах	<b>Познавательные:</b> понимать учебные за-дачи урока, стремиться их выполнять; высказывать предположения, делать обобщения. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабо-чие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физи-ческих упражнений; эффективно сотру-дничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотру-дничества со сверстниками и взрослыми. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;	Формирование основ саморазвития и само-воспитания в соответ-ствии с общечелове-ческими ценностями и идеалами гражданско-го общества; развитие готовности и способно-сти к самостоятельной, творческой и ответ-ственной деятельно-сти; формирование навыков сотрудничества со свер-	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						Какова техника преодоления препятствия перепрыгиванием в сторону?				сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	стниками и взрослыми в разных видах деятельности
58		Подъемы на склон и спуски со склона	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	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 соскальзыванием? Какова техника преодоления пологих и среднепокатых склонов? Каковы правила проведения 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; повторение техники торможения боковым соскальзыванием; изучение техники неподкатых склонов; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»;		Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; подниматься на склон и спускаться со склона; понимать технику выполнения торможения боковым соскальзыванием; преодолевать пологие и среднепокатые склоны; играть в подвижную игру на лыжах «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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
59		Торможение и поворот «упором»	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	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 соскальзыванием? Какова техника торможения и поворота «упором»? Каковы правила проведения 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; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; повторение техники торможения и поворотов «упором»; проведение подвижной игры на лыжах «Затормози в квадрате»;		Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; подниматься на склон и спускаться со склона; понимать технику выполнения торможения боковым соскальзыванием; тормозить «упором»; играть в подвижную игру на лыжах «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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
60		Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как подбираются упражнения для разминки на лыжах? Как правильно преодолевать дистанцию 3 км на лыжах? Какова техника подъемов на склон и спусков со склона? 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 3 км на лыжах; совершенствование техники подъемов на склоны и спуска со склонов; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку на лыжах; преодолевать дистанцию 3 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 и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
61			Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как подбираются упражнения для разминки на лыжах? Как правильно преодолевать дистанцию 3 км на лыжах? Какова техника подъемов на склон и спусков со склона? Какие варианты лыжных ходов существуют?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксированных 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 склоны и спуска со склонов; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку на лыжах; преодолевать дистанцию 3 км, правильно подбирать лыжный ход и распределять 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 и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
62			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Урок развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какие упражнения на лыжах следует применять для разминки? Как выполняются контрольные упражнения на лыжах? Какова техника переходов с одного лыжного хода на другой? Какова техника подъемов на склон и спусков со склона?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки на лыжах; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: переходов с одного лыжного хода на другой, 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 обобщений и выводы. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; слушать и слышать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
<b>Спортивные игры (26 ч)</b>												
63			Ведение и броски мяча в гандболе	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка с мячами? Как выполняется ведение мяча в гандболе? Какие варианты бросков мяча в гандболе существуют? Каковы правила проведения спортивной игры «Гандбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с мячами; совершенствование техники ведения мяча; проверка выполнения домашнего задания; разучивание и повторение различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с мячами; выполнять ведение мяча различными способами; выполнять различные варианты бросков мяча; играть в спортивную игру «Гандбол»	<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> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
64			Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции	Как проводится разминка с мячами? Как выполняется блокирование и выбивание мяча в гандболе? Какие варианты бросков мяча в гандболе существуют? Каковы правила проведения спортивной игры «Гандбол»? Какова	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; разучивание техники блокирования и выбивания мяча; знакомство с тактикой игры в гандбол;		Научиться выполнять разминку с мячами; выполнять блокирование и выбивание мяча; выполнять различные варианты бросков мяча; играть в спортивную игру «Гандбол»; применять тактические	<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> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
					действий, коллективного выполнения задания	тактика игры в защите?	проектирование способов выполнения домашнего задания		приемы во время игры в гандбол	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
65			Спортивная игра «Гандбол»	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка с мячами в парах? Как выполняется блокирование и выбивание мяча в гандболе? Какие варианты бросков мяча в гандболе существуют? Каковы правила проведения спортивной игры «Гандбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; повторение техники блокирования и выбивания мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с мячами в парах; выполнять блокирование и выбивание мяча; выполнять различные варианты бросков мяча; играть в спортивную игру «Гандбол»	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
66			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Урок общедолгической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, дифференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка с волейбольными мячами? Какова техника приема и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приема и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; играть в спортивную игру «Волейбол»	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
67			Волейбол. Приемы и передачи мяча	Урок общедолгической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, дифференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции	Как проводится разминка с волейбольными мячами? Какие усложненные варианты приема и передачи мяча существуют в волейболе? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с волейбольными мячами; разучивание усложненных вариантов приема и передачи мяча, проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять усложненные варианты приема и передачи мяча; играть в спортивную игру «Волейбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и за-	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					действий, коллективного выполнения задания				данному правилу; контролировать свою деятельность по результату		
68			Волейбол. Приемы и передачи мяча	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, дифференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Как проводится разминка с волейбольными мячами? Какие усложненные варианты приема и передачи мяча существуют в волейболе? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с волейбольными мячами; повторение и совершенствование усложненных вариантов приема и передачи мяча; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять усложненные варианты приема и передачи мяча; играть в спортивную игру «Волейбол»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
69			Волейбол. Поддачи мяча	Урок общепедагогической направленности	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения входят в разминку с набивными мячами? Какова техника выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с набивными мячами; подавать мяч различными способами; 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 учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)
70			Волейбол. Поддачи мяча	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения входят в разминку с набивными мячами? Какова техника выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с набивными мячами; подавать мяч различными способами; 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 учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
71			Волейбол. Нападающий удар	Урок обще-методологической направленности	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-сти ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения входят в разминку с набивными мячами? Какие разновидности нападающего удара существуют? Какова техника выполнения прямого нападающего удара? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; 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 учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
72			Волейбол. Нападающий удар	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-сти ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения входят в разминку с набивными мячами? Какие разновидности нападающего удара существуют? Какова техника выполнения прямого нападающего удара? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; повторение разновидностей нападающего удара; совершенствование техники прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; 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 учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
73			Волейбол. Защитные действия	Урок обще-методологической направленности	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий	Какие упражнения входят в разминку с волейбольными мячами? Какова техника группового и индивидуального блокирования? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; разучивание техники группового блокирования; повторение техники индивидуального блокирования; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; играть в спортивную игру «Волейбол»	<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> слушать и слышать учителя и 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)
74			Волейбол. Защитные действия	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, диф-	Какие упражнения входят в разминку с волейбольными мячами? Какова техника группового и индивидуального	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки		Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять индивидуальное и групповое	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способ-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
					ференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий	блокирования? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»?	с волейбольными мячами, техники группового блокирования; совершенствование техники индивидуального блокирования; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		блокирование; играть в спортивную игру «Волейбол»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и 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	ности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
75			Контрольный урок по теме «Волейбол»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какие упражнения входят в разминку с волейбольными мячами? Какие волейбольные упражнения входят в контрольный урок? Каковы правила проведения спортивной игры «Волейбол»? Как подводятся итоги контрольного урока?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с волейбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «Волейбол»		Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять контрольные волейбольные упражнения; играть в спортивную игру «Волейбол»; подводить итоги контрольного урока	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
76			Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Урок общеметодической направленности	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какие инструкции по технике безопасности нужно соблюдать на уроках, посвященных баскетболу? Как выполняется беговая разминка? Какова техника ведения баскетбольного мяча? Какие варианты передачи мяча одной рукой существуют? Какова техника выполнения бросков мяча в баскетбольную корзину? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание беговой разминки; совершенствование техники ведения мяча; разучивание различных вариантов передач мяча одной рукой; повторение техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять беговую разминку; правильно вести мяч; выполнять передачи мяча одной рукой; выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <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	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
77			Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскет-	Урок общеметодической направленности	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода	Как выполняется беговая разминка? Какова техника ведения баскетбольного мяча? Какие варианты передачи мяча одной рукой существуют? Какова	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и повторение различных вариантов		Научиться выполнять беговую разминку; правильно вести мяч; выполнять передачи мяча одной рукой; выполнять бросок мяча в баскетболь-	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать ра-	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способно-	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			большую корзину	ленности	в обучении, лично-сти ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	техника выполнения бросков мяча в баскетбольную корзину? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	передача мяча одной рукой; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		ную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»	бочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	сти к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
78			Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	Урок общепедогогические навыки на-правленности	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какую разминку с гантелями нужно проводить на уроке? Какие варианты упражнений для улучшения техники ведения мяча существуют? Какие варианты бросков мяча в баскетбольную корзину существуют? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гантелями; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и повторение различных вариантов бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться подбирать упражнения для разминки с гантелями; выполнять ведение мяча; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
79			Баскетбол. Штрафные броски	Урок общепедогогические навыки на-правленности	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какую разминку с малыми мячами нужно проводить на уроке? Как выполняется штрафной бросок в баскетболе? Какие варианты бросков мяча в баскетбольную корзину существуют? Какие игры со штрафными бросками существуют? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
80			Баскетбол. Штрафные броски	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какую разминку с малыми мячами нужно проводить на уроке? Как выполняется штрафной бросок в баскетболе? Какие варианты бросков мяча в баскетбольную корзину существуют? Какие игры со штрафными бросками существуют? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; совершенствование техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
											здоровью (как собственному, так и других людей)	
81			Баскетбол. Защитные действия	Урок общепедогогические на-правленности	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-сти ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какую разминку с набивными мяча-ми нужно проводить на уроке? Какова техника накрывания броска? Какова техника вырывания и выбивания мяча? Какова техника перехвата мяча? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; разучивание техники накрывания броска; повторение техники перехвата, вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с набивными мячами; накрывать и перехватывать мяч соперника, выбивать и вырывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; 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	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
82			Баскетбол. Защитные действия	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-сти ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Какую разминку с набивными мяча-ми нужно проводить на уроке? Какова техника накрывания броска? Какова техника вырывания и выбивания мяча? Какова техника перехвата мяча? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксированных собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; выполнение техники накрывания броска; совершенствование техники перехвата, вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с набивными мячами; накрывать и перехватывать мяч соперника, выбивать и вырывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; 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	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
83			Баскетбол. Тактические действия	Урок общепедогогические на-правленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества	Какую разминку с баскетбольными мячами в парах нужно проводить на уроке? Какова техника штрафных бросков в баскетболе? Какие тактические действия применяют в баскетболе? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; знакомство с тактическими действиями в баскетболе; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; 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; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
84			Баскетбол. Тактические действия	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества	Какую разминку с баскетбольными мячами в парах нужно проводить на уроке? Какова техника штрафных бросков в баскетболе? Какие тактические действия применяют в баскетболе? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактических действий в баскетболе; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; 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; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	
85			Баскетбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения	Какую разминку с баскетбольными мячами в парах нужно проводить на уроке? Какова техника бросков мяча в баскетбольную корзину? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами в парах; играть в защите и в нападении; выполнять броски в баскетбольную корзину; 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; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
86			Баскетбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения	Какую разминку с баскетбольными мячами в парах нужно проводить на уроке? Какова техника бросков мяча в баскетбольную корзину? Каковы правила проведения спортивной игры «Баскетбол»?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами в парах; играть в защите и в нападении; выполнять броски в баскетбольную корзину; 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; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
87			Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Как проводится разминка с баскетбольными мячами? Какие баскетбольные упражнения входят в контрольный урок? 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 выполнять разминку с баскетбольными мячами; 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 принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
88			Спортивные игры	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка в движении? Как проводятся эстафеты? Как проводятся спортивные игры?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; коллективное проведение эстафет и спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку в движении; выбирать с одноклассниками эстафеты и спортивные игры; действовать по правилам	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
<b>Легкая атлетика (17 ч)</b>												
89			Метание в горизонтальные и вертикальные цели	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку с малыми мячами необходимо проводить перед бросками мяча на точность? Какие броски можно применять для попадания в горизонтальную и вертикальную цели? Как проводится тестирование наклонов из положения стоя? Каковы правила проведения подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с малыми мячами; тестирование наклона из положения стоя; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски на точность в горизонтальную и вертикальную цели; проходить тестирование наклонов из положения стоя; понимать правила проведения подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»	<b>Познавательные:</b> проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	
90			Метание в горизонтальные	Урок развивающего	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения	Какую разминку с малыми мячами необходимо проводить перед броска-	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с малыми мячами, бросков мяча в гори-		Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять брос-	<b>Познавательные:</b> проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; са-	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			и вертикальные цели	контроля	и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	ми мяча на точность и тестированием? Какие броски можно применять для попадания в горизонтальную и вертикальную цели? Как проводится тестирование прыжков в длину с места? Как проводится тестирование подтягиваний? Как проводить сравнительную характеристику полученных результатов? Каковы правила проведения подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»?	горизонтальные и вертикальные цели; тестирование прыжков в длину с места и подтягиваний; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»; проектирование способов выполнения домашнего задания	ки на точность в горизонтальную и вертикальную цели; проходить тестирование прыжков в длину с места и подтягиваний; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; понимать правила проведения подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	
91			Тестирование бега на 30 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку нужно проводить перед беговым тестированием? Как проводится тестирование бега на 30 м? Как проводить сравнительную характеристику полученных результатов? Как проводится кроссовая подготовка? Какие варианты беговых эстафет существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; тестирование бега на 30 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование бега на 30 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговые эстафеты и кроссовую подготовку	<b>Познавательные:</b> проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	
92			Тестирование бега на 100 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку нужно проводить перед беговым тестированием? Как проводится тестирование бега на 100 м? Как проводить сравнительную характеристику полученных результатов? Как проводится кроссовая подготовка? Какие варианты беговых эстафет существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; тестирование бега на 100 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование бега на 100 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговые эстафеты и кроссовую подготовку	<b>Познавательные:</b> проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	
93			Тестирование челночного бега 3 × 10 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики	Какую разминку в движении нужно проводить перед беговым тестированием? Как проводится тестирование челночного бега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки в движении; тестирование челночного бега 3 × 10 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение спортивных	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; прохо-	<b>Познавательные:</b> проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
					и самокоррекции результатов	3 × 10 м? Как проводить сравнительную характеристику полученных результатов? Как проводится кроссовая подготовка? Какие варианты спортивных игр можно проводить на уроке?	игр и кроссовой подготовки; проектирование способов выполнения домашнего задания		дальность тестирования челночного бега 3 × 10 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить спортивные игры и кроссовую подготовку	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
94			Метание гранаты на дальность	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий	Какую разминку в движении необходимо проводить перед метанием гранаты? Какова техника метания гранаты на дальность из различных положений? Какова техника бега на длинные дистанции?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); проведение разминки в движении; выполнение метания гранаты на дальность из различных положений, бега на длинные дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку в движении; метать гранату на дальность из различных положений; выполнять бег на длинные дистанции	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни	
95			Прыжки в длину с разбега	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, самоанализа и коррекции действий, личностно ориентированного обучения	Какую беговую разминку необходимо проводить перед прыжками в длину? Как проводятся командные соревнования по прыжкам в длину с разбега? Какова техника прыжков в длину с разбега?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; проведение командных соревнований по прыжкам в длину с разбега; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить беговую разминку; выполнять прыжки в длину с разбега; проводить командные соревнования по прыжкам в длину с разбега	<b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
96			Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку на развитие гибкости необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как выполняется равномерный гладкий бег на длинные дистанции? Как оценивать уровень развития выносливости? Как проводятся спортивные игры?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); проведение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на длинную дистанцию; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на длинные дистанции; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
97			Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку на развитие гибкости необходимо проводить перед упражнениями на выносливость? Как выполняется равномерный гладкий бег на длинные дистанции? Как оценивать уровень развития выносливости? Как проводятся спортивные игры?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); проведение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на длинные дистанции; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на длинные дистанции; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
98			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку на развитие гибкости необходимо проводить перед бегом на 2000 и 3000 м? Как проводится тестирование бега на длинные дистанции? Как выполняется равномерный гладкий бег на заданную дистанцию? Как проводить сравнительную характеристику полученных результатов? Как оценивать уровень развития выносливости? Какие спортивные игры существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на 2000 и 3000 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданное расстояние; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и 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 гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
99			Шести-минутный бег	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую разминку на развитие гибкости необходимо проводить перед шестиминутным бегом? Как проводится тестирование шестиминутного бега? Как проводить сравнительную характеристику полученных результатов? Как оценивать уровень развития выносливости? Какие спортивные игры существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение тестирования шестиминутного бега; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; проходить тестирование шестиминутного бега; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и 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 гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
100			Эстафетный бег	Урок общеметодологической направленной	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного подхода	Как проводится разминка в движении? Какова техника эстафетного бега? Как проходить легкоатлетическую полосу препятствий?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий;		Научиться проводить разминку в движении; понимать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий;	<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> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию;	

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
				ленности	в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий		проектирование способов выполнения домашнего задания		участвовать в эстафетах	в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
101			Эстафетный бег	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка в движении? Какова техника эстафетного бега? Как проходить легкоатлетическую полосу препятствий?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку в движении; понимать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участвовать в эстафетах	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
102			Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Урок общеметодической направленности	Здоровьесбережения, лично ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка в движении? Какие подвижные и спортивные игры проводятся на уроке физкультуры? Какие эстафеты существуют?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение подвижных и спортивных игр; проведение эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку в движении; выбирать и проводить подвижные и спортивные игры; придумывать и проводить эстафеты	<i>Познавательные:</i> 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. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
103			Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, лично ориентированного обучения,	Как проводится разминка в движении? Какие подвижные и спортивные игры проводятся на уроке	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в дея-		Научиться проводить разминку в движении; выбирать и проводить подвижные	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обоб-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности,	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
					педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	физкультуры? Какие эстафеты существуют?	тельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение подвижных и спортивных игр; проведение эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания		и спортивные игры; придумать и проводить эстафеты	щения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	
104			Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, лично ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка в движении? Какие подвижные и спортивные игры проводятся на уроке физкультуры? Какие эстафеты существуют?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение подвижных и спортивных игр; проведение эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выбирать и проводить подвижные и спортивные игры; придумать и проводить эстафеты	<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. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)		
105			Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, лично ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Как проводится разминка в движении? Какие подвижные и спортивные игры проводятся на уроке физкультуры? Какие эстафеты существуют?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение подвижных и спортивных игр; проведение эстафет	Научиться проводить разминку в движении; выбирать и проводить подвижные и спортивные игры; придумать и проводить эстафеты; подводить итоги четверти	<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. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)		

## Список рекомендуемой литературы

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
2. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015.
5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>
6. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры. Ростов н/Д: Феникс, 2014.
7. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. М.: ВАКО, 2017.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.11.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621–10).
10. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpro>
11. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
12. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2017.
13. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.
15. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2014.

*Минимальные системные требования определяются соответствующими требованиями программ Adobe Reader версии не ниже 11-й либо Adobe Digital Editions версии не ниже 4.5 для платформ Windows, Mac OS, Android и iOS; экран 14"*

Учебное электронное издание

Серия «Рабочие программы»

Составитель  
Патрикеев Артем Юрьевич

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**10 класс**

К УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение)

Выпускающий редактор *Юлия Антонова*  
Дизайн обложки и верстка *Дмитрия Сахарова*

Подписано к использованию 01.06.2020.  
Формат 21,0×29,7 см.  
Гарнитура Newton.

ООО «ВАКО».  
109369, РФ, Москва, Новочеркасский бульвар, д. 47, кв. 25.  
Сайт: <https://www.vaco.ru>