

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Мамско – Чуйского района
Иркутской области

«Рассмотрено»
На заседании МО научно-
естественного цикла
Корбмахер В.А. Корбмахер
«23»августа 2024 г.
Протокол № 1

«Согласовано»
«16» августа 2024 года
заместителя директора
по УР
Герасимова А.С. Герасимова



Рабочая программа
«Физическая культура» 5-9 класс

Составитель: учитель физической культуры
Баранова Галина Николаевна

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре

для учащихся 5,6,7,8,9-х классов

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для 5,6-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования является адаптированной к программе физического воспитания.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть — входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент, в основе знаний о физической культуре дополнить правилами соревнований по баскетболу, волейболу. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г

Общая характеристика учебного предмета

В программе для 5,6-х классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5,6-х классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

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 подростковом 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. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Организационно-методические указания

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного

и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс " Физическая культура " изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета " Физическая культура " был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета " Физическая культура " использовать на увлечение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 5-8 -х классов рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю, для 9-х классов 99 часов при трехразовых занятиях в неделю.

Результаты освоения программного материала по предмету « Физическая культура »

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.

Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г. № 1507-р;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998г. № 322;

- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования.

Приказ МО РФ от 30.06.1999г. № 56;

-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20.

Примечание: в виду отсутствия спортивного зала (закрыт из-за аварийного состояния), уроки физической культуры будут проводиться на улице на поселковом стадионе, прохождение различных дистанций «скандинавской ходьбой» по улицам поселка. В случае дождей или низкой температуры воздуха на улице занятия переносятся в кабинет «Тренажерный зал».

5 класс

Учебные нормативы: по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130

6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3

5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2

5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8

4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9

2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 5,6 класса**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	21	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	18	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	24
2.1	Волейбол	13	13	13	13	12
2.2	баскетбол	14	14	14	14	12
	Итого	102	102	102	102	99

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	д	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в

			библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного фонда; учителя физкультуры
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	г	
3.2	Козёл гимнастический	г	
3.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
3.4	Перекладина навесная	Г	
3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
3.7	Скамья атлетическая наклонная	Г	
3.8	Коврик гимнастический	Г	

3.9	Маты гимнастические	г	
3.10	Мяч набивной (1 кг)	г	
3.11	Мяч малый (теннисный)	г	
3.12	Скакалка гимнастическая	к	
3.13	Палка гимнастическая	г	
3.15	Обруч гимнастический	г	
3.16	Секундомер	к	
3.17	Сетка для переноса малых мячей	к	
3.18	Длинная скакалка	к	
3.19	Мячи малые	к	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
3.20	Планка для прыжков в высоту	д	
3.21	Стойка для прыжков в высоту	д	
3.22	Мячи для метания 150 гр.	д	
3.23	Рулетка измерительная (10м)	г	
3.24	Секундомер	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
3.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами	д	

	и сеткой		
3.26	Мячи баскетбольные	г	
3.27	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
3.28	Стойки волейбольные универсальные	д	
3.29	Сетка волейбольная	д	
3.30	Мячи волейбольные	г	
3.31	Кегли	д	
3.32	Ворота для мини-футбола	д	
3.33	Сетка для ворот мини-футбола	д	
3.34	Мячи футбольные	г	
3.35	Насос ручной для накачивания мячей	д	
<i>Туризм</i>			
3.36	Палатки туристские (двухместные)	г	
3.37	Спальники туристские	д	
3.38	Коврики туристические	д	
<i>Средства первой помощи</i>			
4	Аптечка медицинская	д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		

5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалкой для мальчиков
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки)
5.3	Помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6	Поселковый стадион (площадка)		
6.1	Сектор для прыжков в длину	д	
6.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
6.3	Площадка игровая волейбольная	д	
6.4	Площадка игровая стрит-больная	д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Питание и питьевой режим
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического

	благополучия
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»
9.	Приглашение в Олимпийский мир
10.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты
11.	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений
12.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений
13.	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека
14.	Что лежит в основе отказа от вредных привычек
15.	Как правильно экипировать себя для 2–3х дневного похода
16.	Современные системы физических упражнений
17.	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению
18.	Порядок составления комплекса утренней гимнастики
19.	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости
20.	Воздействие физкультминуток на сердечнососудистую систему
21.	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний
22.	Двигательный режим
23.	Основные формы занятий физической культурой
24.	Звезды советского и российского спорта
25.	Поведение в экстремальных ситуациях
26.	Тренировочные нагрузки и контроль за ним по ЧСС

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	тема беседы
1.	Комплекс утренней гимнастики
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
5.	Упражнения на снятие усталости
6.	Равномерный бег, ускорения
7.	Прыжки со скакалкой
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
9.	Специальные дыхательные упражнения
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
11.	Броски легких предметов на дальность и цель
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости
13.	Комплекс упражнений на развитие координации
14.	Приседания на одной ноге
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
17.	Акробатические упражнения
18.	Комплекс упражнений на развитие силы
19.	Комплекс упражнений на развитие выносливости
20.	Ловля и передача мяча на месте
21.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
22.	Упражнения на развитие реакции
23.	Упражнения на развитие быстроты
24.	Упражнения на развитие ловкости
25.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ;
- Письмо Министерства образования РФ от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры в общеобразовательных учреждениях»;

- Письмо Министерства образования РФ от 14 мая 1999 г. № 717/11-12 «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях»;
 - Письмо Министерства образования России от 28.04.2003 г. № 13-15-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятия физической культурой»;
 - Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования;
 - Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила. СанПиН 2.4.2 11178-02 от 25.11.2002 г;
1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089).
 2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учебных Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приложение к приказу Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312).
 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2008 г. № 379 «Об учреждении перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы и имеющих государственную аккредитацию на 2009–2010 учебный год».
 4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года и Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования (приказ МО РФ от 19.07.2002 № 2783).
 5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень).

Программы по физической культуре:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич. — В.: Учитель, 2009 г. (два-три урока в неделю).
2. Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5–9 классов (ФГОС). Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха; соответствует обязательному минимуму содержания образования в области физической культуры и требованиям к уровню подготовки учащихся. — М.: Просвещение, 2011 г.

Пособия для учителей физической культуры:

- Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. — М.: Дрофа, 2007 г.
- Г. И. Погадаев, Б. И. Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. I–XI классы». — М.: Дрофа, 2008 г.
- Г. И. Погадаев. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». — М.: Дрофа, 2008 г.
- Ф. И. Собянин. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». — V–XI классы. — М.: Дрофа, 2008 г.
- А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX–XI классы». — М.: Дрофа, 2008 г.

Учебно-методическая литература:

1. Физическая культура. Учебник для V–VII классов / под редакцией Е. Н. Литвинова, Г. И. Погадаева. — М.: Просвещение, 2004.
2. М. Я. Виленский. Физическая культура. Учебник для 5–7 классов, 2004.
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов. — М.: Дрофа, 2007.
4. «Здоровье — организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью». В. Н. Касаткин, С. М. Чечельницкая, Е. Л. Рачевский.
5. В. И. Лях. «Твой друг — физкультура». I–IV классы. — М.: Просвещение, 2005 г.

Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы А.А. Зданевич, В.И. Лях М.: Просвещение, 2009г.
2. Физическая культура 5-7 классы А.А. Зданевич, В.И. Лях, М.:Просвещение, 2011г.
3. Физическая культура 8-9 классы А.А. Зданевич, В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011г.
4. Рабочие программы «Физкультура 1-11 классы» А.А. Зданевич, В.И. Лях, В: Учитель, 2012г.
5. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы В.И. Ковалько, М.:ВАКО, 2009г
6. Подвижные игры на уроках физической культуры в общеобразовательной школе С.В. Устюгова, А.В. Золотарева, педагогический колледж № 1,Иркутск,2007г.
7. Русские народные игры в общеобразовательной школе В.С. Павлинина, И.И. Шалашова, Иркутск: 2011г.
8. Зимние подвижные игры, М.:ВАКО, 2009г.

В связи с закрытием по аварийному состоянию спортивного зала, занятия переносятся в кабинет «Тренажерный зал» и уроки на открытом воздухе «Скандинавскую ходьбу».

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
1 четверть 24 часа Легкая атлетика 5 класс							
Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. П/и «бег с флажками».	комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, выполнять бег на 30м, играть в п/игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (10-15 м), бег по дистанции,	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и	Уметь: бегать с максимальной	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и	Развитие мотивов учебной		

специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. П/и «Разведчики и часовые».	совершенствование	коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	скоростью с низкого старта (60 м)	слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Бег 30м –контрольное упражнение. специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
	совершенствование						
Прыжок в длину с разбега. Метание м/мяча (150г). ОРУ в движении. П/и «Попади в цель».	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить тестирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Совершенствование техники прыжка с разбега с 5-9 шагов. Метание малого мяча	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла		

(150 гр) на дальность. ОРУ в движении Развитие скоростно-силовых качеств.		сотрудничества	дальность	самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места	учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок с 7-9 шагов разбега – контрольное упражнение. Бег в равномерном темпе 1000м. Развитие выносливости.	комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег 1000 м – контрольное упражнение. П/и «Часовые и разведчики». Развитие выносливости.	совершенствования	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места, выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. ОРУ.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять подъем туловища из положения лежа	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
«Скандинавская	Изучение нового	Здоровьесбережения	Уметь: идти	Коммуникативные: уметь	Развитие этических		

<p>ходьба» до 1000 м. ОРУ.</p>	<p>материала комплексный</p>	<p>я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>быстрым шагом</p>	<p>работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать на 1000м, вырабатывать выносливость, играть в п/и «Салки»</p>	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.</p>	<p>совершенствование</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: развивать выносливость</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать на 1000м, вырабатывать выносливость, играть в п/и «Салки»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>«Скандинавская ходьба» до 1500 м.</p>	<p>совершенствование</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: развивать выносливость</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь прыгать в длину с разбега</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Скандинавская ходьба»</p>	<p>контрольный</p>	<p>Здоровьесбережения</p>	<p>Уметь:</p>	<p>Коммуникативные: уметь</p>	<p>Развитие этических</p>		

до 1500м.		я, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	развивать выносливость	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь выполнять тестирование прыжка в длину с разбега	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Упражнения для развития силы рук, ног, брюшного пресса. ОРУ.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Скипинг – что это?	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		

ОРУ. Прыжки через скакалку. Приседания за 1 минуту.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	учетный						
ОРУ. Прыжки через скакалку. Приседания за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять прыжки через скакалку и приседания	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.		
	учетный						
ОРУ. Метание набивного мяча (1 кг). ОФП.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять прыжки через скакалку и приседания	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.		
	учетный						
2 четверть (24 часа)							
Гимнастика							
Инструктаж по ТБ.	Изучение нового	Здоровьесбережен	Уметь:	Коммуникативные: уметь	Развитие навыков		

Перестроение из колонные по одному в колонну по три. ОРУ для улучшения осанки. Значение гимнастических упражнений для правильной осанки.	материала	ия, развитие исследовательски х навыков, информационно-коммуникационные	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение. Перестроение из колонные по одному в колонну по три. ОРУ для улучшения осанки.	комплексный	Здоровьесбережен ия, развитие исследовательски х навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки, уметь играть в п/игру «Светофор»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
	комплексный						
Акробатика. ОРУ. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Здоровьесбережен ия, развитие исследовательски х навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, «мост»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Акробатика. ОРУ.	Комплексный	Здоровьесбережен	Уметь:	Коммуникативные: уметь	Развитие мотивов		

Развитие координационных способностей	комплексный	ия, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	выполнять кувырки, стойку на лопатках, «мост»	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед, участвовать в эстафете	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	комплексный						
Кувырки вперед и назад. Мост из положения, лежа и стоя. ОРУ. Развитие координационных способностей	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, «мост»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатические элементы гимнастики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Гимнастические пирамиды. ОРУ.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять простейшие пирамиды	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатические элементы гимнастики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		

<p>Гимнастические пирамиды.. ОРУ с м/мячом. Тест на результат – упражнение на гибкость</p>	<p>совершенствование</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Уметь: строить пирамиды</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатические элементы гимнастики</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>		
<p>Гимнастические пирамиды. ОРУ.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Уметь: строить пирамиды</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатические элементы гимнастики</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>		
<p>Исходные положения в физических упражнениях.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Уметь: выполнять исходные положения в физических упражнениях по гимнастике</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатические элементы гимнастики</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>		

Йога для начинающих. Виды упражнений.	Изучение нового материала совершенствование	Здоровьесбереже ния, информационно- коммуникационные , коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять упражнения из йоги	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатические элементы гимнастики	взрослыми Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Виды ритмической гимнастики. Значение занятий ритмической гимнастикой.	Изучение нового материала	Здоровьесбереже ния, информационно- коммуникационные , коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать и выполнять базовые шаги ритмической гимнастики	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение. Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	комплексный комплексный совершенствование совершенствование совершенствование	Здоровьесбереже ния, информационно- коммуникационные , коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать и выполнять базовые шаги ритмической гимнастики	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

Разучивание танца	совершенствование	Здоровьесбереже ния, информационно- коммуникационные , коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать и выполнять базовые шаги ритмической гимнастики	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
	совершенствование						
	совершенствование						
Исполнение комплекса ритмической гимнастики (танца)	учетный	Здоровьесбереже ния,	Уметь: танцевать танец	Познавательные: знать и выполнять базовые шаги ритмической гимнастики	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка. ОФП.							
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	комплексный	Здоровьесбереже ния, информационно- коммуникационные , коллективного выполнения задания	Уметь: прыгать через скакалку	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку -	комплексный	Здоровьесбереже ния,	Уметь: выполнять	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели,	Развитие мотивов учебной деятельности и		

скипинг.		информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	различные прыжки через скакалку	устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: прыгать через скакалку	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать через скакалку	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять передачи мяча, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, Дартс	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, Дартс	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, Дартс	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Уметь: играть в шашки, Дартс	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности		

		обучения, индивидуально-личностного обучения		слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь вырывать мяч у соперника, играть в баскетбол по упрощенным правилам	деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, Дартс	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь вырывать мяч у соперника, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, Дартс	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: вырывание и выбивание мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества,	Уметь: играть в шашки, Дартс	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и		

		самоанализа и коррекции действий		Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: вырывание и выбивание мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	Контрольный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: играть в шашки, Дартс	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: вырывание и выбивание мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж, л/ботинок и л/палок. Оказание медицинской помощи при обморожениях.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: подбирать лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: подбирать лыжи, лыжные палки, ботинки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

дистанции до 1000м		коррекции действий		друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Пигры на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный	комплексный	Здоровьесбережения	Уметь: кататься	Коммуникативные:	Развитие		

двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.		ия, информационно- коммуникационн ые, самоанализа и коррекции действий	на лыжах различными лыжные ходами	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	комплексный	Здоровьесбережен ия, информационно- коммуникационн ые, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на результат.	учетный	Здоровьесбережен ия, информационно- коммуникационн ые, самоанализа и коррекции действий	Уметь: проходить дистанцию 2 км на результат	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные:	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				передвигаться на лыжах различными лыжными ходами			
Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты			
Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: ознакомиться с техникой конькового хода	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим		

дистанции до 3 км.				способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прохождение дистанции различными лыжными ходами	людям		
Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	Комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	учетный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: знать правила соревнований по лыжным гонкам	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				скатываться с горок различной высоты			
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: играть в п/игры на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
4 четверть (24 часа)							
Легкая атлетика							
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь понимать судейские жесты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для	Комплексный	Здоровьесбережен	Уметь:	Коммуникативные:	Развитие		

силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	ия, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	выполнять упражнения	содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег «3x10м»	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять прыжок в длину с места	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				выполнять прием мяча снизу двумя руками			
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: развитие выносливости	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: развитие выносливости	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков		

					сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: ходить быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500м.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	комбинированный						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	комбинированный						

				Познавательные: выполнять контрольный норматив			
Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бегать в равномерном темпе средние дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
Бег на результат (60м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание м/мяча на дальность с места. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель».	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с места. На результат. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прыжок в длину на результат. Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах. П/игра «Лапта»	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять контрольный норматив	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
1 четверть 24 часа Легкая атлетика 6 класс							
Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. П/и «бег с флажками».	комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, выполнять бег на 30м, играть в п/игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (10-15	совершенствование	Здоровьесбережения,	Уметь: бегать	Коммуникативные: уметь	Развитие мотивов		

м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. П/и «Разведчики и часовые».	совершенствование	самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Бег 30м –зачет. специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок в длину с разбега. Метание м/мяча (150г). ОРУ в движении. П/и «Попади в цель».	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить тестирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Совершенствование техники прыжка с разбега с 5-9 шагов. Метание малого мяча (150 гр) на дальность. ОРУ в движении	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, умений не создавать конфликты		

Развитие скоростно-силовых качеств.				препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места	и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок с 7-9 шагов разбега – контрольное упражнение. Бег в равномерном темпе 1000м. Развитие выносливости.	комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег 1000 м – контрольное упражнение. П/и «Часовые и разведчики». Развитие выносливости.	совершенствования	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места, выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. ОРУ.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
«Скандинавская ходьба» до 1000 м.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и	Уметь: ходить на дистанцию	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и	Развитие этических чувств,		

ОРУ.	совершенствование	коррекции действий, развития навыков самодиагностики	1000 м	слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать «челночный бег 3х10м», бросать набивной мяч 2 (кг), , играть в п/и «Салки»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: вырабатывать скоростно-силовые качества, играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать на 1000м, вырабатывать выносливость, играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь прыгать в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование совершенствование	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь выполнять тестирование прыжка в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
«Скандинавская	совершенствование	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные: уметь			

ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	двигаться по дистанции быстрым темпом	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
ОРУ. Прыжки через скакалку. Пресс за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
ОРУ. Прыжки через скакалку. Приседания за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: ,содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения			

		сотрудничества		Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
ОРУ. Метание набивного мяча (1 кг). Отжимание от пола.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
2 четверть (24 часа) Гимнастика							
Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонные по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Значение гимнастических упражнений для правильной осанки.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Комплекс зарядки под	комплексный	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные: уметь	Развитие навыков		

муз.сопровождение. Перестроение из колонные по одному в колонну по три. Развитие силовых способностей.	комплексный	развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки, уметь играть в п/игру «Светофор»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Комплекс зарядки под муз. сопровождение. Акробатика.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веревочка под ногами»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение. Акробатика	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять кувырок в перед и назад, «мост», стойка на лопатках	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веревочка под ногами»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Комплекс зарядки под	комплексный	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные: уметь	Развитие этических		

муз.сопровождение. Акробатика.	комплексный	развивающего обучения, педагогики сотрудничества	выполнять комбинацию из разученных элементов	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение. Акробатическая комбинация	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов,	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: знать о гимнастических пирамидах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и	Уметь: строить	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и	Развитие этических чувств, доброжелательности		

пирамиды. Тест на результат – упражнение на гибкость		коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	гимнастически е пирамиды	учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: строить гимнастически е пирамиды	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «Ноги врозь»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	учетный						
Исходные упражнения в гимнастических упражнениях	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: знать названия упражнений йоги	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Йога для начинающих. Виды упражнений.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять упражнения из йоги	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		
	совершенствование						

				препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Виды ритмической гимнастики. Значение занятий ритмической гимнастикой.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: знать о ритмической гимнастике	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь», лазать по канату	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение. Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять базовые шаги ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать по канату, г/стенке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
	совершенствование						
Разучивание танца (любого вида ритмической гимнастики)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-	Уметь: выучить танец	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной		
	совершенствование						
	совершенствование						

	совершенствование	коммуникационные		способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. Показ танца ритмической гимнастики	учетный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: исполнить танец ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед, участвовать в эстафете	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка. ОФП.							
ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: прыгать через скакалку	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку - скиппинг.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				выполнять передачи мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку.	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	совершенствование						
	совершенствование						
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять норматив за 1 минуту	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего	Уметь: играть в шашки,	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и	Развитие мотивов учебной		

	комплексный	обучения, индивидуально-личностного обучения	«Дартс»	слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь вырывать мяч у соперника, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	совершенствование						
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: вырывание и выбивание мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики	Уметь: подбирать	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие этических чувств, доброжелательности		

лыж, л/ботинок и л/палок. Оказание медицинской помощи при обморожениях.		сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки	работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: подбирать лыжи, лыжные палки, ботинки	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Пигры на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		

				Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами			
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на результат.	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: проходить дистанцию 2 км на результат	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горok различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Подъемы и спуски с горok различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим		

				самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	людям		
Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1км.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

		обучения		Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: ознакомиться с техникой конькового хода	сочувствия другим людям		
Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прохождение дистанции различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	Комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной	учетный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

местности			ходами; спускаться с горы	способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: знать правила соревнований по лыжным гонкам	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: играть в п/игры на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

4 четверть (24 часа)		Легкая атлетика					
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь понимать судейские жесты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	Комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу			
ОРУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег «3x10м»	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять прыжок в длину с места	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-	Уметь: развитие выносливости	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и		

		личностного обучения		Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: развитие выносливости	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: ходить быстрым темпом	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500м.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						

ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков		

различных исходных положений.				самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Бег на результат (60м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание м/мяча на дальность с места. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель».	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять контрольный норматив	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с места. На результат. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель».	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бегать в равномерном темпе средние дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Развитие скоростно-силовых качеств	совершенствование						
Прыжок в длину на результат.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего	Уметь: прыгать в	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и	Развитие этических чувств,		

<p>Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах. П/игра «Лепта»</p>		<p>обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>длину с разбега; метать мяч на дальность</p>	<p>слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
--	--	---	---	---	---	--	--

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	план	факт
1 четверть 24 часа Легкая атлетика 7 класс							
Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, выполнять бег на 30м, играть в п/игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.	совершенствование совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		

Высокий старт (20-40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	совершенствование совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег на результат (30м). Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить тестирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Обучение подбора	Изучение нового	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные: уметь	Развитие мотивов		

разбега прыжка в длину с 11-13 шагов. Метание малого мяча. ОРУ в движении. П/и «попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	материала	развивающего обучения, педагогики сотрудничества	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок с 7-9 шагов разбега-контрольное упражнение. Метание малого мяча. ОРУ.	комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег 1000м – контрольное упражнение. Метание м/мяча (150гр).	совершенствования	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места, выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).без учета времени. П/игра «лапта» Развитие выносливости	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты		

				заданную цель. Познавательные: проходить тестирование	и находить выходы из спорных ситуаций		
«Челночный бег 3х10м»). Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать на дистанцию	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать «челночный бег 3х10м», бросать набивной мяч 2 (кг), , играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1000 м. ОРУ.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: ходить на дистанцию 1000 м	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: вырабатывать скоростно-силовые качества, играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	Совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков	Уметь: двигаться по дистанции быстрым	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		

	совершенствование	самодиагностики	темпом	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать на 1000м, вырабатывать выносливость, играть в п/и «Салки»	отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь прыгать в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь выполнять тестирование прыжка в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	Совершенствование	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению			

		Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные		препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	Совершенствование	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
	совершенствование						
	совершенствование						
ОРУ. Прыжки через скакалку. Пресс за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
ОРУ. Прыжки через скакалку. Приседания за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: ,содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого.			

				Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
ОРУ. Метание набивного мяча (1 кг). Отжимание от пола.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
2 четверть (24 час) Гимнастика							
Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» (налево). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Выполнение команд «Пол-оборота	комплексный	Здоровьесбережения, развитие	Уметь: выполнять	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и	Развитие навыков сотрудничества со		

направо!» (налево). ОРУ с г/палкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	учетный	исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки, уметь играть в п/игру «Светофор»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
ОРУ под музыкальное сопровождение. Акробатика.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения , развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять акробатические элементы	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веровочка под ногами»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение. Акробатика.	комплексный	Здоровьесбережения , развивающего обучения, педагогика сотрудничества	Уметь: выполнять кувырки, «мост», стойка на лопатках	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веровочка под ногами»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
	комплексный						
	совершенствование						
Комплекс зарядки	учетный	Здоровьесбережения	Уметь:	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и	Развитие этических чувств,		

под муз.сопровождение. Акробатическая комбинация		, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	выполнять комбинацию из разученных элементов	слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды	Изучение нового материала	Здоровьесбережения , развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: знать что такое гимнастическая пирамида	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды. Тест на результат – упражнение на гибкость	комплексный	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять норматив на гибкость	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды.	комплексный	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции	Уметь: строить гимнастическую	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		действий, развитие навыков самодиагностики	ю пирамиду	Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять гимнастические пирамиды	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «Ноги врозь»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Исходные положения гимнастических упражнений	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять исходные положения гимнастических упражнений	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «Ноги врозь»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Йога для начинающих. Виды упражнений.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие	Уметь: знать виды упражнений из йогги	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		
	совершенствование						

		навыков самодиагностики		самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «Ноги врозь»	отзывчивости, сочувствия другим людям		
Виды ритмической гимнастики. Значение занятий ритмической гимнастикой.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: знать о видах ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение. Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	комплексный	Здоровьесбережения , развитие исследовательских навыков, информационно- коммуникационные	Уметь: выполнять базовые шаги ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь», лазать по канату	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
	совершенствование						
Разучивание танца (любого вида ритмической гимнастики)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения , развитие исследовательских навыков,	Уметь: выучить танец	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и		
	совершенствование						
	совершенствование						

	совершенствование	информационно-коммуникационные		самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать по канату, г/стенке	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. Показ танца ритмической гимнастики	учетный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: исполнять танец ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка, ОФП							
ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку - скиппинг.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь:	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		

				баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	взрослыми		
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку.	совершенствование	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
	совершенствование						
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять норматив за 1 минуту	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять передачи мяча, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. ОФП (круговая тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	комплексный						

ОРУ. ОФП (круговая тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	комплексный						
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж, л/ботинок и л/палок. Оказание медицинской помощи при обморожениях.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: подбирать лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: подбирать лыжи, лыжные палки, ботинки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный	комплексный	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные:	Развитие этических		

<p>двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м</p>		<p>педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Пигры на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные:</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		

				передвигаться на лыжах различными лыжными ходами			
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на результат.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: проходить дистанцию 2 км на результат	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				<p>способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>			
<p>Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах.</p>	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1км.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		

		личностного обучения		друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: ознакомиться с техникой конькового хода	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

<p>Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прохождение дистанции различными лыжными ходами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Катание с горок различной высоты.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики</p>	<p>Уметь: знать правила</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и</p>	<p>Развитие этических чувств,</p>		

Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности		сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	соревнований по лыжным гонкам	слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: играть в п/игры на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
4 четверть (24 часа)							
Легкая атлетика							
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим		

				указанию взрослого. Познавательные: уметь понимать судейские жесты	людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	Комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег «3x10м»	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения,	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		индивидуально-личностного обучения		отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: развивать выносливость	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		

ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	комплексный	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: развивать выносливость	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: ходить быстрым темпом	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500м.	комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально- личностного обучения	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ.	комбинированный	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные:	Развитие мотивов		

«Скандинавская ходьба» до 1500 м.	совершенствование	развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	выдерживать темп	содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бегать в равномерном темпе средние дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Бег на результат (60м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

		обучения	м с низкого старта	способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	сочувствия другим людям		
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание м/мяча на дальность с места. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с места. На результат. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прыжок в длину на результат. Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять контрольный норматив	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
1 четверть 24 часа		8 класс					
Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, выполнять бег на 30м, играть в п/игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (20-	совершенствование	Здоровьесбережения	Уметь: бегать	Коммуникативные: уметь	Развитие мотивов		

40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.		я, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Высокий старт (20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	совершенствование совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег на результат (30м). Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить тестирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		

<p>Обучение подбора разбега прыжка в длину с 11-13 шагов. Метание малого мяча. ОРУ в движении. П/и «попади в мяч».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
<p>Прыжок с 7-9 шагов разбега-контрольное упражнение. Метание малого мяча. ОРУ.</p>	<p>комбинированный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
<p>Бег 1000м – контрольное упражнение. Метание м/мяча (150гр).</p>	<p>совершенствования</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места, выполнять прыжок в длину с разбега</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
<p>Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).без учета времени.</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и</p>		

П/игра «лапта» Развитие выносливости		действий, развития навыков самодиагностики	разбега; метать мяч на дальность	учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование	осознание личного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
«Челночный бег 3х10м». Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать «челночный бег 3х10м», бросать набивной мяч 2 (кг), , играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1000 м. ОРУ.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: ходить на дистанцию 1000 м	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: вырабатывать скоростно-силовые качества, играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	Совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития	Уметь: двигаться по дистанции быстрым	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		

		навыков самодиагностики	шагом	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать на 1000м, вырабатывать выносливость, играть в п/и «Салки»	отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: двигаться по дистанции быстрым шагом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь прыгать в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережени я, развитие исследовательских навыков, информационно- коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым шагом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь выполнять тестирование прыжка в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
«Скандинавская	совершенствование	Здоровьесбережени	Уметь:	Коммуникативные: уметь			

ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	я, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные Здоровьесбережени я, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	двигаться по дистанции быстрым шагом	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережени я, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым шагом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
	совершенствование						
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережени я, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым шагом	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
ОРУ. Прыжки через скакалку.	учетный	Здоровьесбережени я, самоанализа и	Уметь: выполнять	Коммуникативные: содействовать сверстникам			

Пресс за 1 минуту.		коррекции действий, развития навыков самодиагностики	упражнения	в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
ОРУ. Прыжки через скакалку. Приседания за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: ,содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
ОРУ. Метание набивного мяча (1 кг). Отжимание от пола.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
2 четверть (24 часа)		Гимнастика					

Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» (налево). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Выполнение команд «Пол-оборота направо!» (налево). ОРУ с г/палкой. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки, уметь играть в п/игру «Светофор»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
	учетный						
Выполнение команд «Полшага!» , «полный шаг!». ОРУ с г/палкой. Упражнения на г/скамейке.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веревочка под ногами»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

ОРУ под музыкальное сопровождение. Акробатика.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять акробатические упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веревочка под ногами»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение Акробатика.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	комплексный						
	совершенствование						
Комплекс зарядки под муз.сопровождение . Акробатическая комбинация	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: знать что такое гимнастические пирамиды	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды. Тест на результат – упражнение на гибкость	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять тест	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: строить гимнастическую пирамиду	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «Ноги врозь»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и	Уметь: выполнять	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать	Развитие мотивов учебной		

пирамиды.		коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	гимнастические пирамиды	и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Исходные положения гимнастических положений	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: Выполнять исходные положения гимнастических упражнений	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Йога для начинающих. Виды упражнений.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: Выполнять исходные положения гимнастических упражнений	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
Виды ритмической гимнастики. Значение занятий ритмической гимнастикой.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: знать о видах ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной		

				препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь», лазать по канату	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение . Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять базовые шаги ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать по канату, г/стенке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
	совершенствование						
Разучивание танца (любого вида ритмической гимнастики)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выучить танец	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
	совершенствование						
ОРУ. Показ танца ритмической гимнастики	учетный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: исполнять танец ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со		

				выполнять кувырок вперед, участвовать в эстафете	сверстниками и взрослыми		
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка. ОФП.							
ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку - скиппинг.	совершенствование	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: прыгать через скакалку	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку - скиппинг.	комплексный	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование совершенствование						
ОРУ. ОФП.	учетный	Здоровьесбережени	Уметь:	Коммуникативные:	Развитие этических		

Прыжки через скакалку за 1 минуту.		я, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	выполнять норматив	содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять передачи мяча, уметь играть по упрощенным правилам	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. ОФП (круговая тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	комплексный						
ОРУ. ОФП (круговая тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	комплексный						
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего	Уметь: играть в	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и	Развитие мотивов учебной деятельности,		

		обучения, индивидуально-личностного обучения	шашки, «Дартс»	учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	формирование установок на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж, л/ботинок и л/палок. Оказание медицинской помощи при обморожениях.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: подбирать лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: подбирать лыжи, лыжные палки, ботинки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

<p>Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Пигры на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		

				<p>способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>		
<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на результат.</p>	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
<p>Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.</p>	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	<p>Уметь: проходить дистанцию 2 км на результат</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	

<p>Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		

				<p>способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>		
<p>Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>уметь: освоить навыки конькового хода</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	
<p>Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>уметь: освоить навыки конькового хода</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: ознакомиться с техникой конькового хода</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	

<p>Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прохождение дистанции различными лыжными ходами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Катание с горок</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения</p>	<p>Уметь: знать</p>	<p>Коммуникативные: уметь</p>	<p>Развитие этических</p>		

различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности		я, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	правила соревнований по лыжным гонкам	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: играть в п/игры на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
4 четверть (24 часа)							
Легкая атлетика							
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

				ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь понимать судейские жесты	сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения,	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

«3x10м»		индивидуально-личностного обучения		отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		

ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	комплексный	Здоровьесбережени я, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	совершенствование	Здоровьесбережени я, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: ходить быстрым темпом	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500м.	комбинированный	Здоровьесбережени я, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ.	комбинированный	Здоровьесбережени	Уметь:	Коммуникативные:	Развитие мотивов		

«Скандинавская ходьба» до 1500 м.	совершенствование	я, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	выдерживать темп	содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бегать в равномерном темпе средние дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Бег на результат (60м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

		обучения	м с низкого старта	способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	сочувствия другим людям		
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание м/мяча на дальность с места. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с места. На результат. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прыжок в длину на результат. Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять контрольный норматив	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	план	факт
						7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
1 четверть 24 часа							
Легкая атлетика 9 класс							
Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, выполнять бег на 30м, играть в п/игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной		

Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.				препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Бег на 60м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег на результат 30м – контрольное упражнение. Прыжок в длину с разбега. Обучение подбора разбега.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогика сотрудничества	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить тестирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Бег 1000м без учета времени. История отечественного спорта.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогика сотрудничества	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок с 11-13	комбинированный	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные: уметь	Развитие мотивов		

шагов разбега. – контрольное упражнение. Метание малого мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		развивающего обучения, педагогики сотрудничества	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Бег 1000м без учета времени. Развитие выносливости.	совершенствования	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь:; метать мяч на дальность; развивать выносливость	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места, выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег 1000м (д), 1500м (м). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: уметь бегать 1500м	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча (2кг). «Челночный бег 3 х 10 м».	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать на дистанцию «3х10м»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				самокоррекции Познавательные: уметь бегать «челночный бег 3х10м», бросать набивной мяч 2 (кг), , играть в п/и «Салки»			
Скандинавская ходьба до 1000 м.ОРУ	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: двигаться в быстром темпе.	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: вырабатывать скоростно-силовые качества, играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Скандинавская ходьба до 1500 м.ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: двигаться быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать на 1000м, вырабатывать выносливость, играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Скандинавская ходьба до 1500 м.ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим		

				способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь прыгать в длину с разбега	людям		
Скандинавская ходьба до 1500 м.ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: развивать выносливость	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
Скандинавская ходьба до 1500 м.ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: развивать выносливость	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
Скандинавская ходьба до 1500 м.ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: развивать выносливость	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять			

				различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
Скандинавская ходьба до 1500 м.ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: развивать выносливость	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
Скандинавская ходьба до 1500 м.ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: развивать выносливость	Коммуникативные: , слышать и слушать друг друга и учителя с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
Скандинавская ходьба до 1500 м.ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: развивать выносливость	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча			
Скандинавская	комплексный	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные:			

<p>ходьба до 1500 м.ОРУ. ОФП.</p>	<p>комплексный</p>	<p>самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>развивать выносливость</p>	<p>содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам</p>			
<p>ОРУ. Пресс за 1 минуту. Приседания – контрольное упражнение</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p>Уметь: выполнять норматив</p>	<p>Коммуникативные: ,содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам</p>			
<p>Бросок набивного мяча 1 кг. Отжимание от пола – контрольное упражнение.</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p>Уметь: выполнять норматив</p>	<p>Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам</p>			

ОРУ. Прыжок через скакалку за 1 минуту– контрольное упражнение.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять норматив	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
2 четверть (24 часа) Гимнастика							
Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе (м), вис (д). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Переход с шага на	комплексный	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные: уметь	Развитие навыков		

<p>месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе (м), вис (д). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>учетный</p>	<p>развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные</p>	<p>выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения</p>	<p>работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки, уметь играть в п/игру «Светофор»</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>		
<p>ОРУ под музыкальное сопровождение. Акробатика.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные</p>	<p>Уметь: выполнять акробатические упражнения</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веревочка под ногами»</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>		
<p>Комплекс зарядки под муз.сопровождение Акробатика.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веревочка под ногами»</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>		
<p>Комплекс зарядки под</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего</p>	<p>Уметь: выполнять</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и</p>	<p>Развитие этических чувств,</p>		
	<p>комплексный</p>						

муз.сопровождение Акробатика.	совершенствование	обучения, педагогика сотрудничества	комбинацию из разученных элементов	слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение. Акробатическая комбинация	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогика сотрудничества	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: нать что такое гимнастически е пирамиды	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды. Тест на	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий,	Уметь: выполнять тест	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

результат – упражнение на гибкость		развитие навыков самодиагностики		Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: строить гимнастическу ю пирамиду	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «Ноги врозь»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять гимнастически е пирамиды	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Виды исходного положения гимнастическмх упражнений	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять исходные положения гимнастически х упражнений	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков		

				самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Йога для начинающих. Виды упражнений йоги.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять упражнений йоги	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
Виды ритмической гимнастики. Значение занятий ритмической гимнастикой.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: знать о видах ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь», лазать по канату	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских	Уметь: выполнять базовые шаги	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		
	совершенствование						
	совершенствование						

Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.		навыков, информационно-коммуникационные	ритмической гимнастики	учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать по канату, г/стенке	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Разучивание танца (любого вида ритмической гимнастики)	Изучение нового	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выучить танец	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. Показ танца ритмической гимнастики	учетный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: исполнять танец ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед, участвовать в эстафете	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка. ОФП.							
ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные:	Развитие мотивов		

	совершенствование	информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	выполнять упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса	содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку - скиппинг.	совершенствование	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: прыгать через скакалку	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку - скиппинг.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
	совершенствование						
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-	Уметь: выполнять норматив	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		

		личностного обучения		Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять передачи мяча, уметь играть по упрощенным правилам	отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. ОФП (круговая тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	комплексный						
ОРУ. ОФП (круговая тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	комплексный						
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков		

				самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	сотрудничества со сверстниками		
ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж, л/ботинок и л/палок. Оказание медицинской помощи при обморожениях.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: подбирать лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: подбирать лыжи, лыжные палки, ботинки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м	комплексный	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Пигры на лыжах. Прохождение	комплексный	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим		

дистанции 2000м.				самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	людям		
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000 м.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	комплексный						
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Одновременный	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные,	Уметь: кататься на лыжах ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие этических чувств, доброжелательности		

двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на результат		самоанализа и коррекции действий	на результат	работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: проходить дистанцию 2 км на результат	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	учетный						

Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1км.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: кататься коньковым ходом	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				с горок различной высоты		
Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: ознакомиться с техникой конькового хода	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прохождение дистанции различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: знать правила соревнований по лыжным гонкам	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	

				различной высоты			
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: играть в п/игры на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	комплексный						
4 четверть (21 час) Легкая атлетика							
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь понимать судейские жесты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения	комплексный	Здоровьесбережения,	Уметь:	Коммуникативные:	Развитие этических		

для силы рук, ног, брюшного пресса	совершенствование	педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	выполнять упражнения	содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег «3x10м»	учетный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков		

				Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг	учетный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		

ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	комплексный	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: ходить быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500м.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять контрольный норматив	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
	совершенствование						
Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

упражнения. Развитие выносливости. П/иг		коррекции действий		Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бегать в равномерном темпе средние дистанции	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Бег (1500м (д) и 2000м (м)). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Бег на результат (60м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				разбега		
<p>Прыжок с 11-13 шагов разбега. Приземление. Метание м/мяча на дальность с места. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
<p>Прыжок в длину на результат. Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах. П/игра «Лапта»</p>	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять контрольный норматив</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	