**Пояснительная записка**

**8 класс**

**Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе нормативных документов:**

 **1.** Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011;

**2.** Примерной общеобразовательной программы по физической культуре основного общего образования (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год)

**3** Авторской программы по физическому воспитанию учащихся I-ХI классов» 2008 г. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич;

**4**. Образовательная программа основного общего образования МАОУ "Новозаимская СОШ"

 **Место предмета в учебном плане**

Учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ», утверждённая приказом директора от «Об утверждении учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ» на 2019-2020 учебный год.

Общее количество часов в год: 68часов. Количество часов в неделю по учебному плану: 2 часа

**Учебно-методический комплект**

Для прохождения программы по физическому воспитанию в классе в учебном процессе предполагается использование следующих учебников

1.Учебник: В.И.Лях,  А.А.Зданевич, 2011г. «Физическая культура 8-9 класс», 2011г.

2. В.И. Лях «Тестовый контроль», 2009г.

3. «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях,  А.А.Зданевич, 2008г.

Цель - духовное совершенствование личности, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, воспитание моральных и волевых качеств. Установка на всестороннее развитие личности предполагает, овладение обучающимися  основами физической культуры, слагаемыми которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (Кондиционных и координационных) способностей;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
* формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

**Общая характеристика учебного предмета**

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

 Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

 Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

 Раздел «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

 **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ « СОШ №1» (раздел «Учебный план») на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классах отводится 68 часов в год (2 часа в неделю при 34 учебных неделях).

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

Занятия физической культурой направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

 **Личностные результаты**:

* воля и настойчивость в достижении цели;
* независимость мышления;
* представление о физической культуре как сфере человеческой деятельности;
* креативность мышления, инициатива, находчивость, активность при занятиях физической культуре
* умение контролировать процесс и результат учебной деятельности.

**Метапредметные результаты**:

 **Регулятивные УУД:**

* самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
* выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости)конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
* составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план**)**;
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

 **Познавательные УУД:**

* анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
* уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.
* понимая позицию другого человека, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.
* уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

 **Коммуникативные УУД:**

* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
* отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
* учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
* уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

 **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре (в ходе урока).**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История легкой атлетики. Гимнастика, ее история.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью .** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование ( 68 часа ).**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность .**

**Гимнастика с основами акробатики (13 часа).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий. Комплексы упражнений оздоровительной направленности.

**Легкая атлетика (20 часов).** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (14 часов).** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Спортивные игры (21 часа)**

**Баскетбол (11 ч)**. Освоение ловли, передачи и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника бросков мяча. Перехват мяча. Тактика игры, с изменением позиций. Игра по правилам мини-баскетбола.

**Волейбол (10 ч.).** Освоение техники нижней прямой подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Упражнения в парах, тройках.

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Вид урока** | **Кол-во часов** | **Личностные знания** | **Метапредметные знания** | **Предметные знания** | **Тип урока** | **Дата** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. | Вводный | 1 | Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  | Научатся: соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; организовывать и проводить подвижные и спортивные игры.  | Текущий |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей.  | Применение знаний и умений | 1 | Понимают значение физического развития. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  | Научатся: -технически правильно выполнять высокий и низкий старт | Текущий |  |
| 3 | Стартовый разгон | Комбинированный | 1 | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  | Научатся:-выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять легкоатлетические упражнения (бег) | Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров) |  |
| 4 | Высокий старт | Комбинированный | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;-технически правильно финишировать. | Контроль двигательных качеств  |  |
| 5 | Высокий старт Бег со старта в гору | Комбинированный | 1 | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать значение физической подготовки ; выполнять легкоатлетические упражнения бег на 60 м с высокого и низкого старта. | Текущий |  |
| 6 | Эстафетный бег | Комбинированный | 1 | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  | Научатся:-выполнять упражнения для развития двигательных навыков;-технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м | Контроль двигательных качеств (бег на 60 м) |  |
| 7 | Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:-выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);-равномерно распределять свои силы для завершения бега на средние дистанции | Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м) |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей.Бег 60м. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  | Научатся:Выполнять легкоатлетические упражнения;-организовывать и проводить подвижные игры;-соблюдать правила взаимодействияс игроками | Контроль двигательных качеств (метание) |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости бег 200м. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-технически правильно выполнять подготовительные упражнения | Текущий |  |
| 10 | Специальные беговые упражнения ОРУ в движении. | Комбинированный | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- соблюдать правила соревнований по легкой атлетике | Текущий |  |
| 11 | Метание малого мяча. Челночный бег | Комбинированный | 1 |  Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Научатся:-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при беге и прыжках | Текущий |  |
| 12 | Метание мяча на дальность. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  | Научатся:Выполнять и подбирать разбег,отталкивание, технику прыжка, приземление. | Контроль двигательных качеств  |  |
| 13 | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  | Научатся:-регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений. | Текущий |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результат. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной , и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  | Научатся:-выполнять подготовительные упражнения ;-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 15 | Бег 1000м. Прыжки в длину с места. | Комбинированный | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; оговариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:- выполнять правильно технику передачи мяча | Текущий |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:- выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 17 | Преодоление препятствий.  | Комбинированный | 1 |  Ориентируются на понимание в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:- выполнять технику перемещений в волейболе | Текущий |  |
| 18 | Гладкий бег 1500м. | Комбинированный | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативн*ые: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:- правильной расстановки игроков на площадке | Текущий |  |
| 19 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  | Научатся:Технически правильно подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. | Текущий |  |
| 20 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результат | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:соблюдать правила предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры | Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30секунд) |  |
| 21 | Ловля и передача мяча | Применение знаний, умений | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:- выполнять упражнения для развития ловкости и координациидвижения | Текущий |  |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. | Применение знаний, умений | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  | Научатся:- выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | Текущий |  |
| 23 | Ловля и передача мяча. Прыжки в верх из приседа | Применение знаний, умений | 1 | Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.*Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  | Научатся:Выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях;-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 24 | Ведение мяча | Комбинированный | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.. | Научатся:-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма-организовывать, проводить и осуществлять судейство игрыв волейбол | Текущий |  |
| 25 | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. | Комбинированный | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнении позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:- выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущий |  |
| 26 | СУ. Основы знаний | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  | Научатся:-выполнять упражнения в группах, организовывать и проводить судейство игры | Текущий |  |
| 27 | СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения. | Комбинированный | 1 | Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; оговариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  | Научатся:- выполнять упражнения методом круговой тренировки; - организовывать и проводить игру волейбол | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) |  |
| 28 | Акробатические упражнения | Комбинированный | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.. | Научатся:-технически правильно выполнять технику нападающего удара;Соблюдать правила взаимодействияс игроками. | Текущий |  |
| 29 | Акробатические упражнения.Упражнения на пресс. | Комбинированный | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями  | Текущий |  |
| 30 | Развитие гибкости | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результат. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-технически правильно выполнять упражнения на перекладине;-соблюдать правила безопасного поведения во время занятий | Контроль двигательных качеств (подтягивание) |  |
| 31 | Развитие гибкости.Прыжки "змейкой" через скамейку | Комбинированный | 1 | принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; оговариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:-выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;организовывать и проводить подвижные игры в помещении | Текущий |  |
| 32 | Упражнения в висе и упорах. | Комбинированный | 1 | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации  | Текущий |  |
| 33 | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | Комбинированный | 1 | Адекватная мотивация. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:- организовывать страховку при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой | Текущий |  |
| 34 | Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой | Комбинированный | 1 | ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:точно отталкиваться от гимнастического мостика;выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Текущий |  |
| 35 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы | Комбинированный | 1 |  Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:-технически правильно выполнять прыжок способом «согнув ноги» ;-соблюдать правила поведения и страховки | Текущий |  |
| 36 | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. | Применение знаний и умений | 1 | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:-распределять физическую нагрузку во время занятия | Текущий |  |
| 37 | Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость. | Применение знаний и умений | 1 | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнении позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:- выполнять кувырки и группировку, -технически правильно лазание по канату в два приема | Текущий |  |
| 38 | Упражнения в равновесии Опорный прыжок | Применение знаний и умений | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:- организовывать и проводить подвижные игры с элементами гимнастических упражнений | Текущий |  |
| 39 | Техника опорного прыжка | Применение знаний и умений | 1 | учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:-выполнять технику акробатических упражнений и лазания по канату | Текущий |  |
| 40 | Опроный прыжок через козла - учет | Применение знаний и умений | 1 | учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:-технически правильно выполнять строевые упражнения | Текущий |  |
| 41 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).Выполнение норматива ГТО поднимание туловища из положения лежа | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  | Научатся:- выполнять упражнения для развития координационных качеств | Контроль двигательных качеств (поднимание туловища) |  |
| 42 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) | Применение знаний и умений | 1 | раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:Технически правильно выполнять равновесие и технически правильно упражнения на перекладине | Текущий |  |
| 43 | Баскетбол. Передвижения игрока | Комбинированный | 1 | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:-выполнять технику передвижения игрока | Текущий |  |
| 44 | Баскетбол. Ведение мяча | Применение знаний и умений | 1 | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:-технически правильно выполнять упражнения с мячом. | Текущий |  |
| 45 | Баскетбол. Ведение и передачи мяча | Применение знаний и умений | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  | Научатся:- технически правильно выполнять ведение мяча с изменением направления | Текущий |  |
| 46 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. | Применение знаний и умений | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:- технически правильно выполнять страховку при выполнении упражнений на канате | Текущий |  |
| 47 | Планирование занятий физической культурой | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:- самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки. | Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча) |  |
| 48 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:-выполнять упражнения для развития ловкости и координации; | Текущий |  |
| 49 | Виды лыжных соревнований. Техника безопасности. | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий по лыжным гонкам  | Текущий |  |
| 50 | Передвижения на лыжах одновременно одношажный ход | Применение знаний и умений | 1 | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.*Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:- технически правильно выполнять подъемы «полуелочкой»  | Текущий |  |
| 51 | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | Применение знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-технически правильно выполнять торможения «упором» | Текущий |  |
| 52 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | Применение знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- самостоятельно организовывать и проводить разминку. | Текущий |  |
| 53 | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода | Комбинированный | I | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся: - технически правильно выполнять повороты на лыжах «переступанием» | Текущий |  |
| 54 | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- выполнять упражнения для развития техники передвижения на лыжах | Текущий |  |
| 55 | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.Шахматные фигуры: белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах по дистанции | Текущий |  |
| 56 | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные :* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Текущий |  |
| 57 | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах | Текущий |  |
| 58 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляю дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  | Научатся:- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Текущий |  |
| 59 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляю дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности | Текущий |  |
| 60 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход.Начальная расстановка шахматных фигур | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности | Текущий |  |
| 61 | Передвижения на лыжах. Подъемы | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход. | Текущий |  |
| 62 | Передвижения на лыжах. Подъемы | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:- соблюдать технику ходов. | Текущий |  |
| 63 | Передвижения на лыжах. Повороты.Начальная расстановка шахматных фигур. | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:- соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке | Текущий |  |
| 64 | Передвижения на лыжах. Повороты | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:- технически правильно выполнять подъемы на склонах | Текущий |  |
| 65 | Передвижения на лыжах. Повороты | Комбинированный | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-выполнять правильно подъемы на склоны и повороты на лыжах | Текущий |  |
| 66 | Передвижения на лыжах. Спуски | Изучение нового материала | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | Научатся:- выполнять эстафеты и игры на лыжах | Текущий |  |
| 67 | Передвижения на лыжах. Спуски | Комбинированный | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:- выполнять упражнения для развития выносливости и технически правильно спуски и торможения на лыжах | Текущий |  |
| 68 | Передвижения на лыжах. Соревнования.Начальная расстановка шахматных фигур | Применение знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся: организовывать и проводить подвижные игры ;-соблюдать правила взаимодействия в эстафетах | Текущий |  |
| 69 | Передвижения на лыжах. Эстафеты | Изучение нового материала | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:- технически правильно выполнять эстафеты  | Текущий |  |
| 70 | Баскетбол. Накрывание мяча | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-выполнять упражнения с элементами баскетбола; -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |  |
| 71 | Баскетбол. Накрывание мяча | Применение знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами баскетбола в паре | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- технически правильно выполнять броски и передачи и накрывание мяча  | Текущий |  |
| 72 | Баскетбол. Бросок мяча.Начальная расстановка шахматных фигур | Применение знаний и умений | 1 | Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча.Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие прием решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |  |
| 73 | Баскетбол. Перехват мяча | Применение знаний и умений | 1 | Правила и условия проведения игры в баскетбол. Цель: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами баскетбола в игровой деятельности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:Выполнять упражнения с элементами баскетбола и перехвата мяча во время игры в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 74 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.Начальная расстановка шахматных фигур | Применение знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей. Цель: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в баскетбол | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:-организовывать и проводить подвижные игры с мячом;-соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |  |
| 75 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх.Цель: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в баскетбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:-применять элементы баскетбола в игре -соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |  |
| 76 | Баскетбол. Штрафной бросок | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в выполнении штрафного броска. Цель: учить технически правильно упражнениям в спортивной игре баскетбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Текущий |  |
| 77 | Баскетбол. Взаимодействие игроков | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-технически правильно выполнять упражнения с мячом;-организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 78 | Баскетбол. Взаимодействие игроков | Применение Знаний и умений | 1 | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-выполнять упражнения в парах с мячом | Текущий |  |
| 79 | Баскетбол. Взаимодействие игроков.Начальная расстановка шахматных фигур. | Применение знаний и умений | 1 | Развитие скоростно- силовых качеств.Цель: закрепить навык упражнений при взаимодействии игроков в игре баскетбол | *Познавательные:* Ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные :* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:- выполнять упражнения для развития техники владения мячом | Текущий |  |
| 80 | Адаптивная физическая культура.Начальная расстановка шахматных фигур. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие силовых качеств, упражнения на осанкуЦель: закрепить умение самостоятельно технически правильно выполнять упражнение | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии поставленных целей | Научатся:- характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |  |
| 81 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | Применение знаний и умений | 1 | Развитие равновесия.**Цель:** закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке в различных сочетаниях без потери равновесия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-выполнять упражнения для развития координации;-соблюдать правила взаимодействия с игроками в подвижной игре | Текущий |  |
| 82 | Прикладноориентированные упражнения | Комбинированный | 1 | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:- технически правильно выполнять бросок набивного мяча двумя руками  | Текущий |  |
| 83 | Прикладноориентированные упражнения | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные*: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся:- выполнять упражнения в движении при бросках мяча-технически правильно выполнять упражнения на перекладине | Текущий |  |
| 84 | Прикладноориентированные упражнения | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цель: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-организовывать и проводить подвижные игры;-соблюдать правила взаимодействия с игроками | Контроль двигательных качеств (подтягивание) |  |
| 85 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | Комбинированный | 1 | Как выполнять бег на выносливость Цель: учить выполнять дыхательные упражнения во время бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные :* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:-технически правильно выполнять упражнения;-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физически ми упражнениями | Текущий |  |
| 86 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | Изучение нового материала |  | Развитие выносливости в беговых упражнениях .Цель: учить выполнять упражнения для коррекции техники бега. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.*Регулятивные*: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:- организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью | Текущий |  |
| 87 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие скоростных способностей в беговых упражнениях  | *Познавательные*: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. |  | Текущий |  |
| 88 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | Изучение нового материала | 1 | Развитие выносливости в беге на дистанции 2 км Цель: учить выполнять дыхательные упражнения  | *Познавательные*: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативны*е: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:- организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью | Текущий |  |
| 89 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Цель: учить выполнять технически правильно прыжок в длину ,подбор разбега. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:-выполнять упражнения гимнастики для глаз;- выполнять технику прыжка в длину | Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча) |  |
| 90 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Применение знаний и умений | 1 |  | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:- выполнять прыжок в длину ;разбег отталкивание, прыжок, приземление | Текущий |  |
| 91 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Комбинированный | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 92 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:-характеризовать способы закаливания организма;-технически правильно выполнять прыжок и челночный бег | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 93 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:- оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) |  |
| 94 | Метание малого мяча | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:-выполнять технику метания мяча на дальность с разбега |  |  |
| 95 | Метание малого мяча | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные*: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:- выполнять старты из различных исходных положений | Контроль двигательных качеств |  |
| 96 | Метание малого мяча | Применение знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способ решения.*Коммуникативные :* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:- контролировать нагрузку в процессе выполнения заданий | Текущий |  |
| 97 | Метание малого мяча | Комбинированный | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:- технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики | Текущий |  |
| 98 | Футбол. Удары по мячу | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:-выполнять технически правильно удары по мячу | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега) |  |
| 99 | Футбол. Вбрасывание мяча | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся: - оценивать величину нагрузки по частоте пульса- выполнение техники вбрасывания мяча | Контроль двигательных качеств (бег на 60 м) |  |
| 100 | Футбол. Нападение, защита | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:-равномерно распределять физическую нагрузку; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м) |  |
| 101 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | Комбинированный | I | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:-подбирать эстафеты и формулировать их правила;-организовывать и проводить «Веселые старты»;-соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |  |
| 102 | Организация досуга средствами физической культуры | Комбинированный | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативны е :* формулируют собственное мнение и позицию; оговариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:-соблюдать правила техники метания и прыжка | Текущий |  |