

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г.,

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается – 102 учебных часа.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, лапта.

**Раздел «Гимнастика»** С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика»**. С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

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

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Работа с коррекционными классами**

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми инвалидами (далее – дети с ограниченными возможностями здоровья) образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной и социальной деятельности.

Программа коррекционной работы – это комплексная программа по оказанию помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Цель: обеспечить системный подход к обеспечению условий для развития детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи:

* выявлять особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные особенностями их физического и (или) психического развития;
* осуществлять индивидуально-ориентированную психолого-медико-педагогическую помощь детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
* обеспечить возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья основной образовательной программы начального общего образования на доступном им уровне и их интеграцию в образовательном учреждении.

**Развитие общей моторики у детей с речевыми нарушениями**

Для развития общей моторики у детей с речевыми нарушениями используются подвижные игры, которые развивают у детей умение ориентироваться в пространстве, менять темп движений, ритмично и ловко двигаться. Эти игры проводятся на физкультурных занятиях, на часах подвижных игр, на музыкальных и хореографических занятиях. Для коррекции двигательной сферы проводятся занятия ЛФК и корригирующей гимнастики.

На занятиях проводятся упражнения для развития координации движений. Эти упражнения дают навык точного совмещения разнородных движений в направлении, скорости, напряженности. Это упражнения с предметами, небольшие импровизации. Вначале разучиваются простые, а затем более сложные по содержанию и структуре упражнения. Отдельные движения разучиваются изолированно, а затем соединяются. Систематически используется наглядный показ или словестное пояснение.

Упражнения на координацию движений могут проводиться без музыкального сопровождения. При этом сначала разучивается речевой текст, а затем движение. Речевой текст может упрощаться, тщательно прорабатываться в ритмическом плане, а затем по частям соединяться с отработанным движением.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при учебной нагрузке 3 часа в неделю (102 уч.ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| *5* | *6* | *7* | *8* | *9* |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Гимнастика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4 | Спортивные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 6 | ***Вариативная часть (в том числе теория)*** | ***52*** | ***52*** | ***52*** | ***52*** | ***52*** |
| A. | Легкая атлетика | 12 | 14 | 12 | 14 | 14 |
| B. | Подвижные игры: |  |  |  |  |  |
| - | Пионербол | 3 |  |  |  |  |
| - | Русская лапта | 8 | 6 | 2 | 4 |  |
| С. | Спортивные игры | 23 | 26 | 30 | 29 | 31 |
| D. | Гимнастика |  | 1 | 2 | 2 | 2 |
| E. | Лыжная подготовка | 6 | 5 | 6 | 3 | 5 |
|  | ***Итого*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** |

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,4 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,7 и выше | 6,3-5,8 | 5, 3 и  ниже |
| 12 | 6,4 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,5 | 6,2-5,6 | 5,1 |
| 13 | 6,1 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,1 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,1 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11 | 10,0 и более | 9,4-8,8 | 8,5 и ниже | 10,2 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,5 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,1 | 8,7-8,3 | 8,0 | 10,2 | 9,5-9,0 | 8,6 |
| 15 | 9,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 141 и ниже | 154-173 | 186 и выше | 123 и ниже | 138-159 | 174 и выше |
| 12 | 146 | 158-178 | 191 и выше | 135 | 149-168 | 182 |
| 13 | 150 | 167-190 | 205 | 138 | 151-170 | 183 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 139 | 154-177 | 192 |
| 15 | 163 | 183-205 | 220 | 143 | 158-179 | 194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 100 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11 | -5 и ниже | 1-8 | 10 и выше | -2 и ниже | 4-10 | 15 и выше |
| 12 | -3 | 3-8 | 10 | 1 | 8-11 | 16 |
| 13 | -6 | 1-7 | 9 | 0 | 6-12 | 18 |
| 14 | -4 | 1-7 | 11 | -2 | 5-13 | 20 |
| 15 | -4 | 3-10 | 12 | -1 | 7-14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 0 | 2-5 | 6 и выше | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| 12 | 0 | 2-6 | 7 |
| 13 | 0 | 3-6 | 8 |
| 14 | 0 | 4-7 | 9 |
| 15 | 1 | 5-8 | 10 |

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**6 «Л»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 28 | 12 |  |  | 16 |
| 3 | Спортивные игры | 44 | 12 | 8 | 16 | 8 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 7 | 5 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |  | 6 | 12 |  |
|  | Всего часов | 102 | 24 | 21 | 33 | 24 |

**Календарно-тематическое планирование 6л класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание урока** | **Кол-во**  **часов** | **Универсальные учебные действия** | | | | **Оборудование** | | |
|  |  |  | |  | | |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 | П.: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | | | | Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие. |
| 2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 3 | Тестирование бега на 60 м и 300 м | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 5 | Техника метания мяча на дальность | 1 | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.  К.: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результатам. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, малый мяч |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, малый мяч. |
| 7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: контролировать свою деятельность по результатам; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, рулетка. |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: проектировать траектории развития через включения новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, рулетка. |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | П.: формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: понимать мысли чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, рулетка. |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 11 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 12 | Тестирование бега на 1000 м | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: понимать мысли чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно понимать оценку взрослого. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, рулетка. |
| 14 | Броски малого мяча на точность | 1 | П.: осознавать познавательную задачу; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, малый мяч. |
| 15 | Броски малого мяча на точность | 1 | П.: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, малый мяч |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | П.: ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р.: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, планка. |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагиванием» | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р.: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, планка. |
| 18 | Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагиванием»» | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и дидактической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт (учебных знаний и умений); адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, планка |
| 19 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 | П.: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 | П.: формировать положительное отношение к процессу познавания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 21 | Техника ведения мяча ногами | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 22 | Техника передач мяча ногами | 1 | П.: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 23 | Техника удара по катящемуся мячу ногой | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 24 | Жонглирование мячом ногами | 1 | П.: осознавать поставленную задачу; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; перерабатывать полученную информацию.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 25 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | П.: ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включения новые виды деятельности и формы сотрудничества. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 26 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 27 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и дидактической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 28 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | П.: осознавать поставленную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающих скоростные и координационные качества.  К.: слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | | | | | Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие. |
| 29 | Строевые упражнения и акробатические комбинации | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты. |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, бревно, перекладина. |
| 31 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, бревно, перекладина. |
| 32 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, бревно, перекладина. |
| 33 | Знакомство с брусьями | 1 | П.: добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья. |
| 34 | Упражнения на брусьях | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья. |
| 35 | Комбинации на брусьях | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья. |
| 36 | Комбинации на брусьях | 1 | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья. |
| 37 | Комбинации на брусьях | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья. |
| 38 | Контрольный урок по теме «Брусья» | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: слушать и слышать учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и дидактической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт (учебных знаний и умений); адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья. |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, гимнастический снаряд. |
| 40 | Опорный прыжок | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки работы в группе; формировать и осуществлять совместную деятельность.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, гимнастический снаряд. |
| 41 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения.  К.: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, гимнастический снаряд. |
| 42 | Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования) | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты. |
| 43 | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 | П.: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | | | | | Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, гимнастический снаряд. |
| 44 | Знакомство с гандболом | 1 | П.: осознавать поставленную задачу;добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.  К.:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения;видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | | | | | Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие. |
| 45 | Броски, передачи, передвижения в гандболе | 1 | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 46 | Броски, передачи, передвижения в гандболе | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера.  Р.: контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнера. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 47 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера.  Р.: контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнера. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 48 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый контроль. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 49 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход | 1 | П.: осознавать поставленную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель. | | | | | Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие. |
| 50 | Одновременный бесшажный ход | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; оказывать посильную помощь к товарищу при выполнении физических упражнений.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 51 | Одновременный одношажный ход | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 52 | Чередование различных лыжных ходов | 1 | П.: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять.  К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и группой работы; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  Р.: контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 53 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | 1 | П.: добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; проявлять индивидуальные способности.  К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 54 | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах | 1 | П.: понимать учебные задачи урока; стремиться их выполнять; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.  К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.  Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 55 | Торможение и поворот «упором» | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и группой работы.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 56 | Преодоление небольших трамплинов | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию  К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и группой работы.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и группой работы.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 58 | Прохождение дистанции на 2 км | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 59 | Прохождение дистанции на 3 км | 1 | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; сохранять заданную цель. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 60 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять;ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: владеть монологической и дидактической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  Р.: сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | | | | | Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы |
| 61 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.  К.: слышать и слушать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;К.: слышать и слушать друг друга;  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие. |
| 62 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | П.: осознавать поставленную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять.  К.: слышать и слушать друг друга;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 63 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 64 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 65 | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; сохранять заданную цель. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 66 | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; сохранять заданную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 67 | Волейбол. Верхняя прямая подача | 1 | П.: понимать учебные задачи урока; стремиться их выполнять;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 68 | Волейбол. Верхняя прямая подача | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 69 | Волейбол. Тактические действия | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 70 | Волейбол. Тактические действия | 1 | П.: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; высказывать предположения.  К.: слышать и слушать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 71 | Волейбол. Игра по правилам | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.  К.: слышать и слушать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.  К.: слышать и слушать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 73 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 74 | Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча | 1 | П.: понимать учебные задачи урока; стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие. |
| 75 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 76 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 77 | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 | П.: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; высказывать предположения.  К.: слышать и слушать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 78 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.  К.: слышать и слушать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 79 | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 80 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки работы в группе; формировать и осуществлять совместную деятельность.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 81 | Баскетбол. Тактические действия | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения.  К.: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 82 | Баскетбол. Игра по правилам | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 83 | Баскетбол. Игра по правилам | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки работы в группе; формировать и осуществлять совместную деятельность.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 84 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения.  К.: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | | | | | Мячи, стойки, свисток, секундомер. |
| 85 | Полоса препятствий | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.  К.: формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 86 | Полоса препятствий | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки работы в группе; формировать и осуществлять совместную деятельность.  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу. | | | | | Свисток, секундомер, стойки. |
| 87 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения.  К.: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, рулетка. |
| 88 | Тестирование подтягивания | 1 | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | | | | Свисток, секундомер, перекладина. |
| 89 | Тестирование подъема туловища и определение силы кисти | 1 | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: контролировать свою деятельность по результатам; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, динамометр, гимнастические коврики. |
| 90 | Спортивные игры | 1 | П.: формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: понимать мысли чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | | | | Свисток, секундомер, стойки, мячи. |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег средние дистанции. Развитие выносливости | 1 | | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | Свисток, секундомер, стойки. | |
| 92 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м | 1 | | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: контролировать свою деятельность по результатам; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | Свисток, секундомер, стойки. | |
| 93 | Тестирование бега на 60 м | 1 | | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: проектировать траектории развития через включения новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт. | | Свисток, секундомер, стойки. | |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | | П.: формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: понимать мысли чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | Свисток, секундомер, стойки, малые мячи. | |
| 95 | Тестирование бега на 300 м | 1 | | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | Свисток, секундомер, стойки. | |
| 96 | Тестирование бега на 1000 м | 1 | | П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | Свисток, секундомер, стойки. | |
| 97 | Эстафетный бег | 1 | | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.  К.: управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: контролировать свою деятельность по результатам; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | Свисток, секундомер, стойки, эстафетная палочка. | |
| 98 | Тестирование бега на 1500 м | 1 | | П.: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р.: проектировать траектории развития через включения новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт. | | Свисток, секундомер, стойки. | |
| 99 | Эстафетный бег | 1 | | П.: формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: понимать мысли чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | Свисток, секундомер, стойки, эстафетная палочка. | |
| 100 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. | 1 | | П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы.  К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | Свисток, секундомер, стойки, эстафетная палочка. | |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 | | П.: перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую; ориентироваться в своей системе знаний; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | Свисток, секундомер, стойки, эстафетная палочка, мячи. | |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | 1 | | П.: формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.  К.: понимать мысли чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. | | Мячи | |