

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

Метапредметные результаты освоения физической культуры. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и

пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

знание истории физической культуры своего народа;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

освоение социальных норм, правил поведения;

формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

умение работать индивидуально и в группе;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

2. Содержание учебного предмета физическая культура.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики 18ч. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика 21ч. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки 20ч. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры 40ч. Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№ п/п	Тема урока	Дата		Кор-ка	Предметный результат	Личностный результат	Универсальные учебные действия
Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)							
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.				выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;	понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека	<i>Р: Определяет</i> влияние физической культуры на укрепление здоровья. <i>К:</i> отвечает на вопросы и задает вопросы <i>П: Изучает</i> правила поведения на уроках физической культуры. <i>Выполняет</i> построения в шеренгу и колонну.
2	История развития физической культуры в России в 17-19 вв.				рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках	Формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры	Р: самостоятельно выполняет комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; П: находит нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную образовательную литературу справочного характера. <i>К:</i> рассказывает об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках.
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.				понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;	понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека	<i>К:</i> высказывает собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека. <i>П:</i> устанавливает зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой; <i>Р:</i> самостоятельно организует здоровьесберегающую жизнедеятельность
4	Бег с высоким подниманием бедра.				выполнять строевые упражнения,	понимание позитивного влияния	<i>П:</i> сопоставляет физическую культуру и спорт; <i>К:</i> задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

					различные виды ходьбы и бега;	физической культуры на развитие человека	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям.
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.				выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;	понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: сопоставляет физическую культуру и спорт;
6	Челночный бег 3x10 м.				выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;	понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям.
7	Положение – «низкий старт».				выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры. П: различает виды физических упражнений, виды спорта; К: координирует взаимодействие с партнером.
8	Бег на 30 м на время.				выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры. П: различает виды физических упражнений, виды спорта;

					и бега;		К: координирует взаимодействие с партнером.
9-10	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».				Выполнять прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: находит ошибки при выполнении учебных заданий. П: сравнивает, группирует, классифицирует виды ходьбы и бега, виды спорта К: высказывает собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
11-12	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.				Выполнять прыжки через скакалку, вращая её назад.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: находит ошибки при выполнении учебных заданий. П: сравнивает, группирует, классифицирует виды ходьбы и бега, виды спорта К: высказывает собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
13	Равномерный медленный бег до 800 м.				выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям.
14-15	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.				составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: определяет наиболее эффективные способы достижения результата; П: устанавливает и объясняет связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека. К: высказывает собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.				метать теннисный мяч в вертикальную цель с 6 метров	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

17-18	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.				метать теннисный мяч в вертикальную цель с 6 метров	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.
19	Прыжок в длину способом «согнув ноги».				выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.
20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.				Выполнять прыжки через скакалку, вращая её назад.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям.
21	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.				Бросать набивной мяч от груди.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям.
22	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.				Бросать набивной мяч из-за головы.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: находит ошибки при выполнении учебных заданий. П: сопоставляет физическую культуру и спорт. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.
23	Преодоление препятствий.				преодолевать препятствие высотой до 100	Формирование стремления к совершенствованию	Р: находит ошибки при выполнении учебных заданий. П: анализирует приёмы действий при

					см;	физического развития;	выполнении физических упражнений и в спортивных играх К: координирует взаимодействие с партнёром в игре;
24	Подвижные игры.				играть в подвижные игры;	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: находит ошибки при выполнении учебных заданий. П: анализирует приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх К: координирует взаимодействие с партнёром в игре;
Гимнастика с основами акробатики (22 ч.)							
25	Правила поведения на уроках гимнастики.				рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках;	Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает, группирует виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры. К: дополняет или отрицает суждение, приводит примеры.
26	Кувырки вперёд.				выполнять несколько кувырков вперёд	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает, группирует виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.
27	Лазанье по канату в три приёма.				Лазить по канату в три приема.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает, группирует виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.
28-29	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения				Понимать влияние занятий физической культурой на	Формирование стремления к совершенствованию	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: устанавливает зависимость между

	физических упражнений.				работу сердца, лёгких.	физического развития;	изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой. К: высказывает собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека
30-31	Вис согнувшись.				Выполнять вис согнувшись.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
32-33	«Мост» из положения лёжа на спине.				Выполнять «мост» из положения лёжа на спине	Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
34	Вис углом.				Выполнять вис согнувшись, углом;	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
35	Комплекс ритмической гимнастики.				Выполнять комплексы ритмической гимнастики	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
36-37	Кувырок назад.				Выполнять несколько кувырков назад.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
38	Перелезание через				преодолевать	Формирование	Р: следует при выполнении физических

	препятствие (высота 100 см).				препятствие высотой до 100 см;	стремления к совершенствованию физического развития;	упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
39-40	Вис на согнутых руках.				Выполнять вис согнувшись, углом на согнутых руках.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
41-42	Переползание по-пластунски.				Составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств	Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
43	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.				Подтягиваться из вися лёжа на низкой перекладине	Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
44	Комбинация из элементов акробатики.				Выполнять несколько кувырков вперёд, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине	Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.
45	Полоса препятствий.				Выполнять элементы спортивных игр;	Формирование стремления к совершенствованию физического	Р: определяет наиболее эффективные способы достижения результата; П: анализирует приёмы действий при выполнении физических упражнений и в

					развития;	спортивных играх. К: координирует взаимодействие с партнёром в игре.
46	Подвижные игры.			Играть в подвижные игры	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: определяет наиболее эффективные способы достижения результата; П: анализирует приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх. К: координирует взаимодействие с партнёром в игре.
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч.)						
47	Правила проведения на уроках по лыжной подготовке.			Рассказывать об истории развития физической культуры	Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: Различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.
48	Повторить повороты переступанием на месте.			Повороты переступанием на месте и в движении	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: Различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.
49-50	Поворот переступанием в движении.			Повороты переступанием на месте и в движении	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: Различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.
51-52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.			передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: находит ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять. П: различать виды физических упражнений, виды спорта. К: оказывает в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
53-54	Спуск в основной			Выполнять	Формирование	Р: находит ошибки при выполнении учебных

	стойке.				спуски в основной и низкой стойке	стремления к совершенствованию физического развития;	заданий и уметь их исправлять. П: различать виды физических упражнений, виды спорта. К: оказывает в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
55-56	Спуск в низкой стойке.				Выполнять спуски в основной и низкой стойке	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: находит ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять. П: различать виды физических упражнений, виды спорта. К: оказывает в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
57	Одновременный двухшажный ход.				передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: находит ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять. П: различать виды физических упражнений, виды спорта. К: оказывает в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
58	Равномерное передвижение по дистанции.				Передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом	Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: находит ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять. П: различать виды физических упражнений, виды спорта. К: оказывает в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
59	Подъём «ёлочкой».				Выполнять подъем «ёлочкой»	Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: Различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.
60	Равномерное передвижение по дистанции.				Передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным	Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: Различать, группировать виды спорта, входящие в летние и

				ходом		зимние Олимпийские игры.
61	Торможение «упором».			Выполнять торможение «упором»	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. П: Различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.			Передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъем «лесенкой», «ёлочкой»	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры. П: сопоставляет физическую культуру и спорт; К: задает вопросы на понимание технических приёмов, способов.
63-64	Спуски и подъемы изученными способами.			Выполнять спуски в основной и низкой стойке	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры. П: сопоставляет физическую культуру и спорт; К: задает вопросы на понимание технических приёмов, способов.
65	Равномерное передвижение.			Передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом	Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры. П: сопоставляет физическую культуру и спорт; К: задает вопросы на понимание технических приёмов, способов.
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и			Передвигаться на лыжах	Понимание личной ответственности за	Р: определяет наиболее эффективные способы достижения результата;

	санках.				попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», повороты переступанием на месте и в движении	своё поведение в командных соревнованиях	<p>П: анализирует приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх.</p> <p>К: координирует взаимодействие с партнёром в игре.</p>
Лёгкая атлетика и подвижные игры (30 ч.)							
67	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.				руководствовать правилами поведения на уроках физической культуры;	Формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры	<p><i>Р: Определяет</i> влияние физической культуры на укрепление здоровья.</p> <p>К: отвечает на вопросы и задает вопросы</p> <p>П: <i>Изучает</i> правила поведения на уроках физической культуры.</p> <p><i>Выполняет</i> построения в шеренгу и колонну.</p>
68	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.				понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям	Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека	<p>Р: планирует, контролирует и оценивает учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>П: сопоставляет физическую культуру и спорт;</p> <p>К: отвечает на вопросы и задает вопросы</p>
69-70	Бег из различных исходных положений.				выполнять строевые упражнения, различные виды	Понимание позитивного влияния физической культуры на	<p>Р: планирует, контролирует и оценивает учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>П: сопоставляет физическую культуру и спорт;</p>

					ходьбы и бега;	развитие человека	К: отвечает на вопросы и задает вопросы
71-72	Прыжок в длину способом «согнув ноги».				выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.
73-74	Прыжки с высоты.				выполнять прыжок с высоты	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.
75-76	Прыжки с поворотом на 360 градусов.				Выполнять прыжки с поворотом на 360 градусов.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.
77-78	Метание малого мяча на дальность с одного шага.				метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель на дальность	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.
79-80	Броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность.				выполнять элементы спортивных игр;	понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: задает вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.
81-83	Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх.				выполнять элементы спортивных игр;	понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья	Р: следует при выполнении физических упражнений инструкциям учителя. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: задает вопросы уточняющего характера по

					человека	выполнению физических упражнений.
84-86	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.				Рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх.	<p>Формирование уважения к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;</p> <p>Р: ставит собственные цели и задачи по развитию физических качеств. П: анализирует приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх. К: рассказывает об истории развития физической культуры в России.</p>
87-88	Ведение баскетбольного мяча.				Выполнять элементы спортивных игр.	<p>Формирование стремления к совершенствованию физического развития;</p> <p>Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: аргументирует собственную позицию и координирует её с позицией партнёров.</p>
89-90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».				Выполнять элементы спортивных игр.	<p>Формирование стремления к совершенствованию физического развития;</p> <p>Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: аргументирует собственную позицию и координирует её с позицией партнёров.</p>
91-92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.				Выполнять элементы спортивных игр.	<p>Формирование стремления к совершенствованию физического развития;</p> <p>Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры. П: различает виды физических упражнений, виды спорта. К: аргументирует собственную позицию и координирует её с позицией партнёров.</p>
93-95	Ведение футбольного мяча.				Выполнять элементы спортивных игр.	<p>Формирование стремления к совершенствованию физического развития;</p> <p>Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры. П: различает виды физических упражнений, виды спорта.</p>

							К: аргументирует собственную позицию и координирует её с позицией партнёров.
96-98	Совершенствование элементов спортивных игр.				Выполнять элементы спортивных игр.	Формирование стремления к совершенствованию физического развития;	<p>Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры.</p> <p>П: различает виды физических упражнений, виды спорта.</p> <p>К: аргументирует собственную позицию и координирует её с позицией партнёров.</p>
99	Подвижные игры и эстафеты.				Выполнять элементы спортивных игр.	Понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх	<p>Р: руководствуется определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры.</p> <p>П: различает виды физических упражнений, виды спорта.</p> <p>К: аргументирует собственную позицию и координирует её с позицией партнёров.</p>