

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Невского района

ГБОУ Школа № 691 с углубленным изучением иностранных языков

Невского района Санкт-Петербурга "Невская школа"

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол №8 от
«17» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №157-од от
«5» июня 2023 г.
ио директора

Кузнецова М.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Санкт -Петербург 2023

Пояснительная записка

I.1. Цели изучения учебного предмета.

Цель рабочей программы имеет: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физическим культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол);
3. Закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями во вне учебного времени.
5. Воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
6. Создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

1. Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
2. Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
3. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. Расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

5. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

1. Увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников.
2. Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни.
3. Выполнение учащимися видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью комплекса ГТО.
4. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско - юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

I.2. Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2019 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на

моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

1.3. Описание места учебного предмета в учебном плане ОУ

Согласно учебному плану ОУ в 5-9 классах на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится:

- в 5 классе - 3 ч в неделю, 34 учебные недели. (Итого 102 часа);
- в 6 классе - 3 ч в неделю, 34 учебные недели. (Итого 102 часа);
- в 7 классе - 3 ч в неделю, 34 учебные недели. (Итого 102 часа);
- в 8 классе - 3 ч в неделю, 34 учебные недели. (Итого 102 часа);
- в 9 классе - 3 ч в неделю, 34 учебные недели. (Итого 102 часа).

1.4. Информация о внесенных изменениях в примерную основную образовательную программу и их обоснование

В соответствии с учебным планом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №691 с углубленным изучением иностранных языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа» на занятие физической культурой выделяется в 5, 6, 7, 8, 9 классах всего 102 часа из них 68 ч. (2 часа в неделю) на овладение основных компонентов программы, на третьем занятии (1 час в неделю) в связи с наличием бассейнов в школе предложен модуль «Плавание» (34 ч).

Согласно учебному плану в 5-9 классах на 2019-2020 учебный год на изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе выделено 12 часов в формате модуля предмета физической культуры; в 6 классе выделено 18 часов в формате модуля предмета физической культуры; в 7 классе выделено 8 часов в формате модуля предмета физической культуры.

1.5 Планируемые результаты изучения учебного предмета (личностные, метапредметные, предметные).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

Универсальными компетенции:

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- уметь проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

1.6 Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся 5-6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой (мальчики), на низкой (девочки) перекладине, кол-во раз	8	6	4	21	18	14
Прыжок в длину с места, см	180	160	150	165	145	135
Прыжок в длину с разбега	335	280	270	300	240	230
Отжимания	28	18	13	14	11	9
Бег 30 м с высокого старта	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6
Бег 60 м с высокого старта	9.5	10.4	10.9	10.1	10.9	11.3
Броски в кольцо	6 (10)	5 (10)	4 (10)	5 (10)	4 (10)	3 (10)
Передача волейбольного мяча	20	18	15	20	18	15
Бег 1000 м	Без учета времени					
Бег 1500 - 2000	Без учета времени					

7-9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой (мальчики), на низкой (девочки) перекладине, кол-во раз	12	8	6	18	12	10
Прыжок в длину с места, см	215	190	170	180	160	150
Отжимания	36	24	20	15	10	8
Бег 30 м с высокого старта, с	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
Бег на 60 м с с низкого старта	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
Бег 1000 м Бег 1500м Бег 2000м	Без учета времени					
Челночный бег 3x10	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи-см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Поднимание туловища 1 мин (лежа, на спине)	49	39	35	43	34	31
Плавание на 50 м с	1,25	1,15	0,55	1,03	1,20	1,30
Спортивные игры (Баскетбол)	Стойка баскетболиста	Стойка баскетболиста	Стойка баскетболиста	Стойка баскетболиста	Стойка баскетболиста	Стойка баскетболиста

Спортивные игры (Баскетбол)	Техника ведения мяча с переводом под ногой, с переводом за спиной.	Техника ведения мяча с переводом под ногой, с переводом за спиной.	Техника ведения мяча с переводом под ногой, с переводом за спиной.	Техника ведения мяча с переводом под ногой, с переводом за спиной.	Техника ведения мяча с переводом под ногой, с переводом за спиной.	Техника ведения мяча с переводом под ногой, с переводом за спиной.
Спортивные игры (Баскетбол) Броски со штрафной линии	8 (10)	7 (10)	5(10)	7 (10)	6 (10)	4 (10)
Спортивные игры (Волейбол) Передача волейбольного мяча через сетку	22	20	17	20	18	15
Спортивные игры (Волейбол) Подача мяча через сетку	5	3	2	5	3	2

*IV Ступень ГТО. 13-15 лет.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся класса должны:

иметь представление:

о правилах техники безопасности на занятиях по плаванию;

о личной гигиене в бассейне;

о правилах дыхания при плавании;

о стилях плавания;

об значении и основах правила закаливания.

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца;

выполнять упражнения для освоения с водой;

играть в подвижные игры в воде;

выполнять движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине,

движения головой при выполнении вдоха,

выполнять координацию движений руками с дыханием при плавании кролем на груди:

стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.

демонстрировать преодоление дистанции 25 м кролем на спине и груди.

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели.

-Посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий).

-Выполнение упражнений указанных в программном материале раздела: упражнения на всплывание и расслабление «звездочка», «поплавок», «медуза», выполнение данных упражнений в течение 5 секунд.

-Дыхательные упражнения в воде, погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации.

-Упражнения в безопорных скольжениях. Выполнение упражнений «Стрелочка па спине», «стрелочка па груди» в полной координации на расстояние не менее 5-10 метров.

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами и плотиками.

Положительно оцениваются упражнения, выполненные детьми в полной координации без ощущений водобоязни в водной среде. Дети, посетившие менее 20% занятий, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов.

В основу критерий оценки входят следующие показатели:

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
7 класс	0, 55	1, 15	1, 25	1, 03	1, 20	1, 30
8 класс	0, 55	1, 15	1, 25	1, 03	1, 20	1, 30
9 класс	0, 55	1, 15	1, 25	1, 03	1, 20	1, 30

*IV ступень ГТО. 13-15 лет.

1.7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Литература для учителя:

Физическая культура. 5-7 классы/Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др.
/ Под ред. Виленского М. Я. - М: Просвещение, 2018
Физическая культура. 8-9 класс./Лях В. И. М: Просвещение, 2018

Литература для обучающихся:

Физическая культура. 5-7 классы/Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др.
/ Под ред. Виленского М. Я. - М: Просвещение, 2018
Физическая культура. 8-9 класс./Лях В. И. М: Просвещение, 2018

Дополнительная литература для учителя:

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
Кислов А.А. Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.: Учитель, 2012
М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 7-9 классы. Пособие для учителя
В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 7-9 классы.
В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 7-9 классы (серия «Текущий контроль»).

Материально-техническое обеспечение.

Инвентарь для спортивного зала.
Перекладина (низкая и высокая)
Перекладина разновысокая
Перекладина навесная
Брусья (параллельные и разновысокие)
Конь, козел для опорных прыжков
Мостик для опорных прыжков
Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления
Канат для перетягивания
Бревно гимнастическое
Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)
Скамьи гимнастические
Стенка гимнастическая (количество секций)
Скакалки
Палки гимнастические
Штанга
Мячи большого тенниса
Маты гимнастические в чехлах
Маты гимнастические поролоновые

Инвентарь для фитнеса
Фитбол
Степ-платформа
Резиновые амортизаторы
Фитнес-коврики

Легкоатлетический инвентарь
Колодки стартовые
Гранаты (весом 500г, 700г)
Секундомеры электронные
Измеритель для прыжков в высоту
Рулетка металлическая (1-100 м)
Эстафетные палки
Барьеры л/а тренировочные
Мяч малый для метания
Финишные стойки

Инвентарь для спортивных сооружений
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Антенны с карманом для сетки (пара)
Мячи гандбольные (1,2,3)
Мячи футбольные (3,4,5)
Сетки волейбольные
Сетки для мячей
Измеритель высоты волейбольной сетки
Насосы для надувания мячей
Свистки судейские
Флажки судейские
Столы для настольного тенниса
Ракетки для настольного тенниса
Мячи для настольного тенниса
Ракетки для бадминтона
Воланы для бадминтона
Доска информационная магнитно-маркерная
Стол переносной раскладной с комплектом стульев
Перекидное табло
Пьедестал
Фишки
Конуса
Аптечка
Аптечка переносная для спортивных площадок

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №691 с углубленным изучением иностранных языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа», которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами:

- большая ванна 25х11 метров, объем воды 380м³;
- малая ванна 10х6 метров, объем воды 60м³

II. Содержание рабочей программы

5 класс

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
I.	Знания о физической культуре	в процессе уроков	История Олимпийских игр. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
II.	По плаванию	в процессе уроков	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Стили плавания. Значение и основные правила закаливания.
III.	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
IV.	По плаванию	в процессе уроков	Подвижные игры в воде: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца.
V.	<i>Легкая атлетика</i>	<i>16 часов</i>	<i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, бег на короткие и длинные дистанции, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски:</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <i>Метание:</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
VI.	Физическое совершенствование <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>16 часов</i>	<i>Организуемые команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

			<p><i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу-переворот назад в стойку на коленях.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине -вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с зависом одной, двумя ногами.</p>
VII.	Спортивные игры	20 часов	<p>Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения -подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p>
VIII.	Кроссовая подготовка	16 часов	<p>Подготовка организма к аэробным нагрузкам. Развитие выносливости на короткие и длинные дистанции. 200 – 800 метров. 1500 - 2000 метров</p>
IX.	Плавание	34 часа	<p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.</p> <p>Упражнения для освоения с водой. (9 часов): «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза», «Насос», «Поезд в туннель», «Хоровод», «Торпеда», «Стрелочка», «Фонтан», «Буря в море».</p> <p>Техника плавания «Кроль». Старты из воды (25часов):</p> <p>-на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.</p>

			<p><i>-на груди.</i> Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног.</p> <p><i>Игры и упражнения в воде:</i> “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.</p>
X.	Модуль «ОБЖ»	12 часов	Программа ОБЖ 5 класса. Расширение знаний и формирование умений младших подростков по организации здорового образа жизни, правильного поведения в различных неординарных и ЧС.

6 класс

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
I.	Знания о физической культуре	в процессе уроков	История Олимпийских игр. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
II.	По плаванию	в процессе уроков	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Стили плавания. Значение и основные правила закаливания.
III.	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
IV.	По плаванию	в процессе уроков	Подвижные игры в воде: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца.

V.	<i>Легкая атлетика</i>	<i>16 часов</i>	<p><i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, бег на короткие и длинные дистанции, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>
VI.	Физическое совершенствование <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>16 часов</i>	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу-переворот назад в стойку на коленях.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине -вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с зависом одной, двумя ногами.</p>
VII.	<i>Спортивные игры</i>	<i>20 часов</i>	<p>Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения -подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p>
VIII.	<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>16 часов</i>	<p>Подготовка организма к аэробным нагрузкам. Развитие выносливости на короткие и длинные дистанции. 200 – 800 метров. 1500 - 2000 метров</p>
IX.	<i>Плавание</i>	<i>34 часа</i>	<p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха,</p>

			<p>координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.</p> <p>Упражнения для освоения с водой. (9 часов): «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза», «Насос», «Поезд в туннель», «Хоровод», «Торпеда», «Стрелочка», «Фонтан», «Буря в море».</p> <p>Техника плавания «Кроль». Старты из воды (25 часов):</p> <p>-на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.</p> <p>-на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног.</p> <p><i>Игры и упражнения в воде:</i> “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.</p>
Х.	Модуль «ОБЖ»	18 часов	Программа ОБЖ 6 класса. Расширение знаний и формирование умений младших подростков по организации здорового образа жизни, правильного поведения в различных неординарных и ЧС.

7 класс

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
I.	Знания о физической культуре	в процессе уроков	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

II.	По плаванию	в процессе уроков	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание. Стили плавания. Значение и основные правила закаливания.
III.	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.
IV.	По плаванию	в процессе уроков	Подвижные игры в воде: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца.
V.	Легкая атлетика	16 часов	Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 15 м, бег с изменением частоты шагов. Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание: малого мяча на дальность из-за головы. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега.
VI.	Физическое совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	16 часов	Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «Противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу-переворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине -вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с зависанием одной, двумя ногами.
VII.	Спортивные игры Баскетбол	20 часов 10 часов	Стойка баскетболиста; Остановка прыжком на две ноги-бросок в кольцо; ведение мяча на месте, ведение мяча с переводом под ногой, перевод за спиной, ведение двумя мячами на месте и в движении; Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении. Штрафной бросок.

			Бросок со средней дистанции с разных точек. Бросок мяча в движении после двух шагов. «Скоростной» бросок. Подвижные игры: «Тыр-Пыр», «Пятнашки с мячом», «Ручеек».
VIII.	Волейбол	10 часов	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Выполнять сочетание различных перемещений, с передачей мяча сверху и приемом снизу, · Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, · Передача мяча сверху стоя спиной к сетке, · Прием мяча отраженного сеткой, · Нижняя подача по зонам, · Игра в нападении, · Игра в защите, · Двухсторонняя игра.
IX.	Кроссовая подготовка	16 часов	Подготовка организма к аэробным нагрузкам Инструктаж ТБ . Чередование ходьбы и бега 6-8мин 10-12 мин. Бег 1000м, 1500м, 2000м. Бег с преодолением простых препятствий.
X.	Плавание	34 часа	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Техника плавания «Кроль». Старты из воды на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.
XI.			-на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями

			другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.
XII.	Модуль «ОБЖ»	8 часов	Программа ОБЖ 7 класса. Расширение знаний и формирование умений подростков по организации здорового образа жизни ,выбору правильного поведения в различных неординарных и чрезвычайных ситуациях.

8 класс

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
I.	Знания о физической культуре	в процессе уроков	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
II.	По плаванию	в процессе уроков	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание. Стили плавания. Значение и основные правила закаливания.
III.	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.
IV.	По плаванию	в процессе уроков	Подвижные игры в воде: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца.
V.	Легкая атлетика	16 часов	Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 15 м, бег с изменением частоты шагов. Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание: малого мяча на дальность из-за головы. Прыжок в длину с

			разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега.
VI.	Физическое совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	16 часов	Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «Противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу-переворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине -вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с зависанием одной, двумя ногами.
VII.	Спортивные игры Баскетбол	20 часов 10 часов	Стойка баскетболиста; Остановка прыжком на две ноги-бросок в кольцо; ведение мяча на месте, ведение мяча с переводом под ногой, перевод за спиной, ведение двумя мячами на месте и в движении; Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Бросок со средней дистанции с разных точек. Бросок мяча в движении после двух шагов. «Скоростной» бросок. Подвижные игры: «Тыр-Пыр», «Пятнашки с мячом», «Ручеек».
VIII.	Волейбол	10 часов	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Выполнять сочетание различных перемещений, с передачей мяча сверху и приемом снизу, · Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, · Передача мяча сверху стоя спиной к сетке, · Прием мяча отраженного сеткой, · Нижняя подача по зонам, · Игра в нападении, · Игра в защите, · Двухсторонняя игра.
IX.	Кроссовая подготовка	16 часов	Подготовка организма к аэробным нагрузкам Инструктаж ТБ . Чередование ходьбы и бега 6-8мин 10-12 мин. Бег 1000м, 1500м, 2000м. Бег с преодолением простых препятствий.
X.	Плавание	34 часа	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.

			Техника плавания «Кроль». Старты из воды-на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.
XI.			-на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

9 класс

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
I.	Знания о физической культуре	в процессе уроков	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
II.	По плаванию	в процессе уроков	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание. Стили плавания. Значение и основные правила закаливания.
III.	Способы физкультурной	в процессе уроков	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,

	деятельность		совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.
IV.	По плаванию	в процессе уроков	Подвижные игры в воде: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца.
V.	Легкая атлетика	16 часов	Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 15 м, бег с изменением частоты шагов. Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание: малого мяча на дальность из-за головы. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега.
VI.	Физическое совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	16 часов	Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «Противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с зависанием одной, двумя ногами.
VII.	Спортивные игры Баскетбол	20 часов 10 часов	Стойка баскетболиста; Остановка прыжком на две ноги-бросок в кольцо; ведение мяча на месте, ведение мяча с переводом под ногой, перевод за спиной, ведение двумя мячами на месте и в движении; Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Бросок со средней дистанции с разных точек. Бросок мяча в движении после двух шагов. «Скоростной» бросок. Подвижные игры: «Тыр-Пыр», «Пятнашки с мячом», «Ручеек».
VIII.	Волейбол	10 часов	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную

			<p>высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Выполнять сочетание различных перемещений, с передачей мяча сверху и приемом снизу,</p> <ul style="list-style-type: none"> · Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, · Передача мяча сверху стоя спиной к сетке, · Прием мяча отраженного сеткой, · Нижняя подача по зонам, · Игра в нападении, · Игра в защите, · Двухсторонняя игра.
IX.	Кроссовая подготовка	16 часов	<p>Подготовка организма к аэробным нагрузкам Инструктаж ТБ . Чередование ходьбы и бега 6-8мин 10-12 мин. Бег 1000м, 1500м, 2000м. Бег с преодолением простых препятствий.</p>
X.	Плавание	34 часа	<p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.</p> <p>Техника плавания «Кроль». Старты из воды-на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.</p>
XI.			<p>-на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.</p>

II. Календарно-тематическое планирование

Типы уроков:

ОНЗ – уроки открытия новых знаний,

ОУР – уроки отработки умений и рефлексии,

УРК – уроки развивающего контроля

5 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Дата проведения	
			Освоение предметных знаний	УУД		План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ. На уроках Легкой атлетики ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Эстафеты с мячом. Модуль «ОБЖ» Мой безопасный дом	ОНЗ	Знать правила ТБ на уроках л/а, Уметь выполнять технику бега на короткие дистанции	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Вводный		
2.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Эстафеты с мячом.	ОУР	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину.	Текущий		
3.	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. Упражнения для освоения с водой.	ОНЗ	Знать правила ТБ на уроках в бассейне. Уметь технически правильно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	Текущий		

			выполнять упражнения на бассейне.	роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях			
4.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Эстафеты с мячом.	УРК	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Итоговый		
5.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 60 м. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий		
6.	Игра «Буря в море». Упражнения «Насос», «Поплавок» Правильное дыхание при плавании.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Текущий		

				развитие этических чувств и доброжелательность			
7.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 60 м. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	ОУР	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Текущий		
8.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 60 м. Игра «К своим флажкам». Модуль «ОБЖ» Мой безопасный дом. Эстафеты..	УРК	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	Итоговый		
9.	Дыхательные упражнения в воде. Погружение. «Пузыри». Прыжки в воду, игра «Не отставай!».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
10.	ОРУ. Прыжок в длину с места. «Перестрелка».	ОНЗ	Уметь технически правильно прыгать с	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,	Текущий		

			места, толчок, приземление Знать правила игры.	принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			
11.	ОРУ. Прыжок в длину с места Игра «Перестрелка».	ОУР	Уметь технически правильно прыгать, толчок, приземление Знать правила игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий		
12.	Спад в воду. Скольжение на груди с различным положением рук. Игры в воде. “Караси и щуки”	ОНЗ	Уметь технически выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Текущий		

				свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
13.	ОРУ. Прыжок в длину с места Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок в длину с разбега (с 6 шагов) Игра «Перестрелка».	УРК	Уметь технически правильно прыжок, приземление Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Итоговый		
14.	Прыжок в длину с разбега (с 6 шагов) Игра «Перестрелка».	ОНЗ	Уметь технически правильно разбег, толчок, приземление Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		

15.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность.	Текущий		
16.	Прыжок в длину с разбега (с 6 шагов) Игра «Прыгающие воробушки». Модуль «ОБЖ» Техника безопасности в доме.	ОУР	Уметь технически правильно разбег, толчок, приземление Знать правила игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на	Текущий		

				безопасный и здоровый образ жизни.			
17.	Прыжок в длину с разбега (с 6 шагов) Игра «Перестрелка».	УРК	Уметь технически правильно разбег, толчок, приземление Знать правила игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Итоговый		
18.	Игры для обучения погружения в воду с головой «Насос», «Поезд в туннель». Свободное плавание.	ОНЗ	Знать Т.Б. на уроках по плаванию. Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
19.	Техника метания мяча на дальность с 6 шагов. Челночный бег 3*10 м.	ОНЗ	Знать технику броска. Технически	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Текущий		

	Игра «Вышибалы».		правильно выполнять повороты	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств.			
20.	Техника метания мяча на дальность с 6 шагов. Челночный бег 3*10 м. «Попади в мяч», Эстафеты.	ОУР	Знать технику броска. Технически правильно выполнять повороты	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
21.	Игры для обучения погружения в воду «Хоровод», «Водолазы». Свободное плавание.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие	Текущий		

				<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>			
22.	<p>ОРУ. Техника метания мяча на дальность с 6 шагов. Челночный бег 3*10 м. Игра «Вышибалы».</p>	УРК	<p>Знать технику броска. Технически правильно выполнять повороты</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>	Итоговый		

				нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
23.	ОРУ. Техника метания мяча на дальность с 6 шагов. Челночный бег 3*10 м. Игра «Вышибалы». Подведение итогов.	УРК	Знать технику передачи и приема эстафетной палочки. Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Итоговый		
24.	Скольжение на груди и спине. Игры в воде. «Цапля и лягушки»	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		

25.	Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.	ОНЗ	Уметь Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
26.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд. Игра «Запрещённое движение». Модуль «ОБЖ» Техника безопасности в доме.	ОУР	Уметь Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
27.	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море”	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;	Контроль ные норматив ы		

				развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.			
28.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.	УРК	Знать инструктаж по ТБ. Безопорное скольжение на спине. Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Итоговый		
29.	Строевая подготовка, перестроения. Перекаты на лопатках. Игра «Фигуры», «Светофор».	ОНЗ	Знать ТБ. Размыкание и смыкание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и	Текущий		

			приставными шагами. Уметь Кувырок вперёд в стойку на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
30.	Инструктаж по ТБ. Безопорное скольжение на спине. Упражнения «Торпеда», «Стрелочка».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
31.	Строевая подготовка, перестроения. Перекаты на лопатках. Подвижная игра.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной	Текущий		

				ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
32.	Строевая подготовка, перестроения. Перекаты на лопатках. Подвижная игра. Модуль «ОБЖ» Дорога в школу и обратно.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Итоговый		
33.	Безопорное скольжение на спине. Упражнения «Торпеда», «Стрелочка».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		

34.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
35.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
36.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. Старты из воды.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Текущий		

				взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
37.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал».	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		

38.	Строевые упражнения Выполнение комбинации из разученных элементов	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
39.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на	Текущий		

				безопасный, здоровый образ жизни.			
40.	Строевые упражнения Выполнение комбинации из разученных элементов Модуль «ОБЖ» Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		
41.	Строевые упражнения Выполнение комбинации из разученных элементов	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
42.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущий		

	на воде «Кто выиграл старт». Свободное плавание.		упражнения на бассейне.	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
43.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через коня, бревно.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
44.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через коня, бревно.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Текущий		

				социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
45.	Безопорное скольжение. Игры на воде «Винт». Старты из воды. Свободное плавание.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Контроль ные нормативы		
46.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через коня, бревно.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		

47.	Комбинация из акробатических элементов, подведение итогов. Игровой день. Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
48.	Инструктаж по ТБ. Скольжение с работой ног «Кролем». Упражнение «Стрелочка».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Текущий		

				умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			
49.	Техника безопасности на уроках «Спортивные игры» ОРУ. Правил и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
50.	ОРУ. Правил и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом. Модуль «ОБЖ» Безопасная дорога.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий		

51.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе. Игра «Ваньки-всатньки».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий		
52.	ОРУ. Правил и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		
53.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие	Текущий		

				этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.			
54.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе. Игра «Фонтанчики».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
55.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
56.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из	Текущий		

				спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
57.	Стили плавания. Плавание кроль с полной координацией движений на задержке дыхания.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		
58.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола. Модуль «ОБЖ» Безопасная дорога.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		

59.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола. Модуль «ОБЖ» Безопасная дорога.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
60.	Плавание кроль с полной координацией движений на задержке дыхания. Игры на воде: «Фонтан» - (движение ног кролем).	УРК	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
61.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола. Модуль «ОБЖ»	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие	Текущий		

	Безопасная дорога.			навыков сотрудничества со сверстниками.			
62.	СФП. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий		
63.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха. Игры на воде: «Винт».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Текущий		
64.	СФП. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Текущий		

65.	СФП. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Модуль «ОБЖ» Школьник как пассажир.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
66.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха. Игры на воде.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
67.	Техника безопасности на уроках «Спортивные игры» СФП. Правил и разметка (Баскетбол) Эстафета с баскетбольным мячом.	ОНЗ	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущий		

				<p>отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>			
68.	СФП. Правил и разметка (Баскетбол) Эстафета с баскетбольным мячом.	ОУР	<p>Знать правила игры.</p> <p>Уметь соблюдать и играть по правилам.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	Текущий		
69.	Плавание с дыханием через 2- 3 гребка. Игры на воде «Кто дальше прыгнет»	ОНЗ	<p>Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>развитие</p>	Контроль ные норматив ы		

				самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
70.	СФП. Правил и разметка (Баскетбол) Эстафета с баскетбольным мячом. Модуль «ОБЖ» Общие правила школьной жизни.	УРК	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		
71.	СФП. Передача мяча от груди на месте. Эстафета с элементами баскетбола.	ОНЗ	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		
72.	Инструктаж по ТБ. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с подвижной опорой и произвольным дыханием.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		

73.	СФП. Передача мяча от груди на месте. Эстафета с элементами баскетбола.	ОНЗ	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		
74.	СФП. Передача мяча от груди на месте. Эстафета с элементами баскетбола. Модуль «ОБЖ» Правила поведения в школе.	ОУР	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		
75.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с подвижной опорой и произвольным дыханием.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		

76.	СФП. Передача мяча от груди на месте. Эстафета с элементами баскетбола.	УРК	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
77.	СФП. Игра баскетбол по упрощённым правилам. Подведение итогов.	УРК	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
78.	Игры на воде: «Слушай сигнал!». Свободное плавание. Закрепление материала.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		

79.	Техника безопасности на уроках «кроссовая подготовка» ОРУ. Бег на 600 метров с переходом на шаг.	ОНЗ	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Контроль ные норматив ы		
80.	ОРУ. Бег на 600 метров с переходом на шаг.	ОУР	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
81.	Правила дыхания при плавании. Игры на воде: «Торпеды», «Не отставай».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Текущий		

				нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
82.	ОРУ. Бег на 600 метров с переходом на шаг. Модуль «ОБЖ» Если в школе пожар.	УРК	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
83.	ОРУ. Бег на 800 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Текущий		
84.	Значение и основные правила закаливания. Упражнения в полной координации- «Кроль».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и	Текущий		

				находить выходы из спорных ситуаций.			
85.	ОРУ. Бег на 800 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
86.	ОРУ. Бег на 800 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	УРК	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий		
87.	Скольжение «Кролем» в согласовании с дыханием.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Текущий		

				справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
88.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
89.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОУР	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
90.	«Кроль» в полной координации в согласовании с дыханием. Основные физические	УРК	Уметь технически правильно выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	Текущий		

	качества: выносливость. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.		упражнения на бассейне.	роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
91.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	УРК	Знать правила баскетбола, правильно и технически выполнять передачу	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
92.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг. Контрольный тест на время. Подвижная игра.	УРК	Знать правила баскетбола, правильно и технически выполнять передачу	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли.			
93.	Резервный урок						

94.	Резервный урок							
95.	Резервный урок							
96.	Резервный урок							
97.	Резервный урок							
98.	Резервный урок							
99.	Резервный урок							
100.	Резервный урок							
101.	Резервный урок							
102.	Резервный урок							
		Итого:102						

6 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Дата проведения	
			Освоение предметных знаний	УУД		План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ. На уроках Легкой атлетики ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Эстафеты с мячом. Модуль «ОБЖ»	ОНЗ	Знать правила ТБ на уроках л/а, Уметь выполнять технику бега на короткие дистанции. <i>Работа в группах:</i> рассказы учащихся на	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Вводный		

	Необходимость изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».		темы «Зачем мы изучаем ОБЖ?»				
2.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Эстафеты с мячом.	ОУР	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину.	Текущий		
3.	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. Упражнения для освоения с водой.	ОНЗ	Знать правила ТБ на уроках в бассейне. Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях	Текущий		
4.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Эстафеты с мячом.	УРК	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Итоговый		
5.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 60 м. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Текущий		

				личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.			
6.	Игра «Буря в море». Упражнения «Насос», «Поплавок» Правильное дыхание при плавании.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательность	Текущий		
7.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 60 м. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	ОУР	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Текущий		
8.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 60 м. Игра «К своим флажкам». Модуль «ОБЖ»	УРК	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,	Итоговый		

	Подготовка к прогулке. Эстафеты.			принятие и освоение социальной роли;			
9.	Дыхательные упражнения в воде. Погружение. «Пузыри». Прыжки в воду, игра «Не отставай!».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
10.	ОРУ. Прыжок в длину с места. «Перестрелка».	ОНЗ	Уметь технически правильно прыгать с места, толчок, приземление Знать правила игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
11.	ОРУ. Прыжок в длину с места Игра «Перестрелка».	ОУР	Уметь технически правильно прыгать, толчок, приземление Знать правила игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и	Текущий		

				эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.			
12.	Спад в воду. Скольжение на груди с различным положением рук. Игры в воде. “Караси и щуки”	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
13.	ОРУ. Прыжок в длину с места Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок в длину с разбега (с 6 шагов) Игра «Перестрелка». Модуль «ОБЖ» На игровой площадке.	УРК	Уметь технически правильно прыжок, приземление Знать правила игры. <i>Работа с информацией представленной на шмуцтитуле: что мы узнаем при изучении темы.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Итоговый		

				нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
14.	Прыжок в длину с разбега (с 6 шагов) Игра «Перестрелка».	ОНЗ	Уметь технически правильно разбег, толчок, приземление Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
15.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность.	Текущий		
16.	Прыжок в длину с разбега (с 6 шагов) Игра	ОУР	Уметь технически правильно разбег, толчок, приземление	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,	Текущий		

	«Прыгающие воробушки». Модуль «ОБЖ» На игровой площадке.		Знать правила игры. <i>Работа с информацией представленной на шмуцтитуле:</i> что мы узнаем при изучении темы.	принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
17.	Прыжок в длину с разбега (с 6 шагов) Игра «Перестрелка».	УРК	Уметь технически правильно разбег, толчок, приземление Знать правила игры. <i>Работа с информацией представленной на шмуцтитуле:</i> что мы узнаем при изучении темы.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Итоговый		
18.	Игры для обучения погружения в воду с головой «Насос», «Поезд в	ОНЗ	Знать Т.Б. на уроках по плаванию. Уметь технически правильно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	Текущий		

	туннель». Свободное плавание.		выполнять упражнения на бассейне.	роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
19.	Техника метания мяча на дальность с 6 шагов. Челночный бег 3*10 м. Игра «Вышибалы».	ОНЗ	Знать технику броска. Технически правильно выполнять повороты	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
20.	Техника метания мяча на дальность с 6 шагов. Челночный бег 3*10 м. «Попади в мяч», Эстафеты.	ОУР	Знать технику броска. Технически правильно выполнять повороты	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,	Текущий		

				доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств.			
21.	Игры для обучения погружения в воду «Хоровод», «Водолазы». Свободное плавание.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
22.	ОРУ. Техника метания мяча на дальность с 6 шагов.	УРК	Знать технику броска. Технически	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,	Итоговый		

	<p>Челночный бег 3*10 м. Игра «Вышибалы».</p> <p>Учимся оказывать помощь.</p> <p><i>Практическая работа</i> «Первая помощь при травмах».</p>		<p>правильно выполнять повороты</p>	<p>принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>			
23.	<p>ОРУ. Техника метания мяча на дальность с 6 шагов. Челночный бег 3*10 м. Игра «Вышибалы».</p> <p>Подведение итогов.</p>	УРК	<p>Знать технику передачи и приема эстафетной палочки.</p> <p>Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>	Итоговый		

24.	Скольжение на груди и спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
25.	Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.	ОНЗ	Уметь Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
26.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд. Игра	ОУР	Уметь Выполнение команды «На два	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,	Текущий		

	«Запрещённое движение». Модуль «ОБЖ» Встреча с животным. <i>Практическая работа</i> «Оценка поз собаки. Первая помощь при укусе».		(четыре) шага разомкнись!» <i>Чтение и анализ</i> текста «Собака не всегда друг».	принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.			
27.	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море”	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Контроль ные норматив ы		
28.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.	УРК	Знать инструктаж по ТБ. Безопорное скольжение на спине. Уметь технически правильно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания	Итоговый		

			выполнять упражнения на бассейне.	чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
29.	Строевая подготовка, перестроения. Перекаты на лопатках. Игра «Фигуры», «Светофор».	ОНЗ	Знать ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Уметь Кувырок вперёд в стойку на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
30.	Инструктаж по ТБ. Безопорное скольжение на	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Текущий		

	спине. Упражнения «Торпеда», «Стрелочка».		упражнения на бассейне.	развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.			
31.	Строевая подготовка, перестроения. Перекаты на лопатках. Подвижная игра.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
32.	Строевая подготовка, перестроения. Перекаты на лопатках. Подвижная игра. Модуль «ОБЖ» Обобщение по теме: «На игровой площадке».	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике. Контроль и самоконтроль.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование	Итоговый		

				установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
33.	Безопорное скольжение на спине. Упражнения «Торпеда», «Стрелочка».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
34.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
35.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне	ОУР	Уметь Технически правильно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Текущий		

	по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра.		выполнять упражнения по гимнастике.	личностного смысла учения, принятие; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.			
36.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. Старты из воды. Модуль «ОБЖ» <i>Практическая работа «Ориентирование».</i>	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне. Контроль и самоконтроль.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		

37.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал».	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		
38.	Строевые упражнения Выполнение комбинации из разученных элементов	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки	Текущий		

				на безопасный, здоровый образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
39.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		
40.	Строевые упражнения Выполнение комбинации из разученных элементов Модуль «ОБЖ» <i>Практическая работа</i> «Ориентирование по компасу»	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		

41.	Строевые упражнения Выполнение комбинации из разученных элементов	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
42.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры на воде «Кто выиграл старт». Свободное плавание.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
43.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через коня, бревно.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности	Текущий		

				и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
44.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через коня, бревно.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
45.	Безопорное скольжение. Игры на воде «Винт». Старты из воды. Свободное плавание.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;	Контроль ные норматив ы		

				формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств			
46.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через коня, бревно.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
47.	Комбинация из акробатических элементов, подведение итогов. Игровой день. Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Текущий		

				справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
48.	Инструктаж по ТБ. Скольжение с работой ног «Кролем». Упражнение «Стрелочка».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
49.	Техника безопасности на уроках «Спортивные игры» ОРУ. Правил и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и	Текущий		

				находить выходы из спорных ситуаций.			
50.	ОРУ. Правил и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом. Модуль «ОБЖ» <i>Практическая работа</i> «Ориентирование без компаса».	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке. <i>Практическая работа:</i> измерение расстояний на местности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий		
51.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе. Игра «Ваньки-всатньки».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий		
52.	ОРУ. Правил и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Текущий		

				поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.			
53.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		
54.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе. Игра «Фонтанчики».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
55.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,	Текущий		

				сопереживания чувствам других людей.			
56.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		
57.	Стили плавания. Плавание кроль с полной координацией движений на задержке дыхания.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие	Текущий		

				самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
58.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола. Модуль «ОБЖ» <i>Практическая работа</i> «Измерение расстояний на местности»	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке. <i>Практическая работа:</i> измерение расстояний на местности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
59.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
60.	Плавание кроль с полной координацией движений на задержке дыхания.	УРК	Уметь технически правильно выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,	Текущий		

	Игры на воде: «Фонтан» - (движение ног кролем).		упражнения на бассейне.	принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
61.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола. Модуль «ОБЖ» Правила поведения на экскурсии или прогулке.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке. Работа с рубрикой «Вспомни»: оживление имеющегося опыта(правила поведения на экскурсиях).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий		
62.	СФП. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	ОНЗ	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий		

63.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха. Игры на воде: «Винт».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Текущий		
64.	СФП. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	ОУР	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Текущий		
65.	СФП. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	УРК	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по лыжной подготовке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Текущий		

				социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
66.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха. Игры на воде.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
67.	Техника безопасности на уроках «Спортивные игры» СФП. Правил и разметка (Баскетбол) Эстафета с баскетбольным мячом.	ОНЗ	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		

68.	СФП. Правил и разметка (Баскетбол) Эстафета с баскетбольным мячом.	ОУР	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
69.	Плавание с дыханием через 2- 3 гребка. Игры на воде «Кто дальше прыгнет»	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Контроль ные нормативы		
70.	СФП. Правил и разметка (Баскетбол) Эстафета с баскетбольным мячом. Модуль «ОБЖ»	УРК	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущий		

	На водоеме.		<i>Работа в парах:</i> опасности неправильного поведения. <i>Рассказ-объяснение</i> учителя «Когда животные опасны».	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
71.	СФП. Передача мяча от груди на месте. Эстафета с элементами баскетбола.	ОНЗ	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		
72.	Инструктаж по ТБ. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с подвижной опорой и произвольным дыханием.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		
73.	СФП. Передача мяча от груди на месте. Эстафета с элементами баскетбола.	ОНЗ	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;	Текущий		

				развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
74.	СФП. Передача мяча от груди на месте. Эстафета с элементами баскетбола. Модуль «ОБЖ» На водоеме.	ОУР	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам. <i>Учебный диалог</i> (работа с рубрикой «Обсудим вместе»): выбор места для купания. <i>Формулирование вывода:</i> правила купания и катание на лодках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		
75.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с подвижной опорой и произвольным дыханием.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
76.	СФП. Передача мяча от груди на месте. Эстафета с элементами баскетбола.	УРК	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущий		

	Модуль «ОБЖ» Проектная деятельность.		<i>Представление</i> группами проектов на тему «Экскурсии на природу».	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
77.	СФП. Игра баскетбол по упрощённым правилам. Подведение итогов.	УРК	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
78.	Игры на воде: «Слушай сигнал!». Свободное плавание. Закрепление материала.	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		
79.	Техника безопасности на уроках «кроссовая подготовка»	ОНЗ	Знать правила эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Контроль ные		

	ОРУ. Бег на 600 метров с переходом на шаг.		Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	нормативы		
80.	ОРУ. Бег на 600 метров с переходом на шаг. Модуль «ОБЖ» Проектная деятельность.	ОУР	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам. <i>Представление</i> группами проектов на тему «Экскурсии на природу».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
81.	Правила дыхания при плавании. Игры на воде: «Торпеды», «Не отставай».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
82.	ОРУ. Бег на 600 метров с переходом на шаг.	УРК	Знать правила эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Текущий		

			Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			
83.	ОРУ. Бег на 800 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Текущий		
84.	Значение и основные правила закаливания. Упражнения в полной координации- «Кроль».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
85.	ОРУ. Бег на 800 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ	Знать правила эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Текущий		

			Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			
86.	ОРУ. Бег на 800 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	УРК	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий		
87.	Скольжение «Кролем» в согласовании с дыханием. Модуль «ОБЖ» Обобщение по теме: «На природе».	ОНЗ	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне. Контроль и самоконтроль.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		

88.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
89.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОУР	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
90.	«Кроль» в полной координации в согласовании с дыханием. Основные физические качества: выносливость. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.	УРК	Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли.	Текущий		

91.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	УРК	Знать правила баскетбола, правильно и технически выполнять передачу	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
92.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг. Контрольный тест на время. Подвижная игра.	УРК	Знать правила баскетбола, правильно и технически выполнять передачу	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли.			
93.	Резервный урок						
94.	Резервный урок						
95.	Резервный урок						
96.	Резервный урок						
97.	Резервный урок						
98.	Резервный урок						
99.	Резервный урок						
100.	Резервный урок						
101.	Резервный урок						
102.	Резервный урок						
Итого:102							

7 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока/ Форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Дата проведения	
			Освоение предметных знаний	УУД		План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ. На уроках легкой атлетике. ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (30 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Модуль «ОБЖ» Введение. Цели предмета	ОНЗ/Групповая	Знать правила ТБ на уроках л/а, Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Вводный		
2.	ОРУ. Высокий и низкий старт 30м. стартовый разгон. Модуль «ОБЖ» Введение, цели предмета	ОУР/Групповая	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого и высокого старта. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину.	Текущий		

3.	Техника безопасности на уроках по плаванию. гигиена, правила поведения в бассейне	ОНЗ/Фронтальная	Знать технику безопасности на уроках по плаванию. гигиена, правила поведения в бассейне	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях	Вводный		
4.	ОРУ. Высокий и низкий старт до 60м, специальные беговые упражнения. Модуль «ОБЖ» Введение. Цели	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять бег на 30м 60м. Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		
5.	ОРУ. Высокий и низкий старт 60м и 30м, специальные беговые упражнения.	УРК/Групповая	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м и 30м с высокого и низкого старта.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие	Итоговый		

				этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.			
6.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять технику кроль на груди и спине, брасс	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательность	Текущий		
7.	ОРУ. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять прыжки с места. Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и	Текущий		

				формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.			
8.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 60м.	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	Итоговый		
9.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	ОУР/Фронтальная	Уметь выполнять технику кроль на груди и спине, брасс	Развитие мотивов учебной деятельности развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
10.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 8–10 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые	ОНЗ/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Текущий		

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		разбега с 8–10 беговых шагов.	учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			
11.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 8–10 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОУР/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 8–10 беговых шагов.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие	Вводный		

				навыков сотрудничества со сверстниками.			
12.	Повторный ТБ на уроках по плаванию. старты, скольжение.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять старты, скольжение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Вводный		
13.	Прыжок в длину с разбега. Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 8–10 беговых шагов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение	Итоговый		

				не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
14.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег	ОНЗ/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		

15.	Проплывание кролем на груди только с помощью ног	ОУР/Фронтальная	Уметь выполнять технику проплывания кролем на груди только с помощью ног.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность.	Контрольные нормы		
16.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег	ОУР/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и	Текущий		

				эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
17.	Метание мяча на дальность. Учёт результатов.	УРК/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Итоговый		

18.	Плавание на отрезки 25 м Учет результатов.	УРК/Г руппов ая	Уметь проплыть отрезки 25 м	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Итоговый		
19.	Бег на средние дистанции. Бег 8-10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	ОНЗ/Г руппов ая	Уметь бежать в равномерном темпе до 8-10 минут, преодолевать препятствие.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Вводный		

	упражнения. Развитие выносливости.			освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств			
20.	Бег на средние дистанции. Бег 8-10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	ОУР/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 8-10 минут, преодолевать препятствие.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств	Текущий		

21.	ТБ в бассейне. Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.	ОУР/Ф ронтал ьная	Знать ТБ в бассейне. Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Текущий		
-----	--	-------------------------	---	--	---------	--	--

				справедливости и свободе.			
22.	Бег на 1000м/1500м.	ОУР/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствие.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Текущий		

				социальной справедливости и свободе.			
23.	Бег на 1000м/1500м. Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствие	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности	Итоговый		
24.	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами с подвижной опорой	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-	Текущий		

				<p>нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>			
25.	<p>Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.</p> <p>Модуль «ОБЖ» Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека</p>	ОНЗ/Групповая	<p>Уметь Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности</p>	Вводный		

26.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд. Игра «Запрещённое движение». Модуль «ОБЖ» Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека	ОУР/Групповая	Уметь Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
27.	Кроль на спине. Движения руками.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения руками.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Текущий		

				умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.			
28.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.	УРК/Групповая	Знать ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Уметь делать кувырок вперёд в стойку на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Итоговый		

29.	<p>Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. Техника безопасности на уроках гимнастики. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Вис на руках. Теоретический материал.</p>	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>	Вводный		
30.	<p>Повторный ТБ в бассейне. согласование движений ног, рук, дыхания</p>	ОУР/Фронтальная	Знать ТБ в бассейне	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>	Текущий		

				сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.			
31.	<p>Висы и упоры. Вис согнувшись, прогнувшись.</p> <p>Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом.</p> <p>Подтягивание в висе.</p> <p>Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.</p>	ОУР/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности</p>	Текущий		
32.	<p>Висы и упоры.</p> <p>Подтягивание в висе. Учет результатов.</p>	УРК/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и</p>	Итоговый		

				эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
33.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Вводный		

				социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.			
34.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра.	ОУР/Групповая	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
35.	Повторный ТБ в бассейне. согласование движений ног, рук, дыхания	ОНЗ/Групповая	Знать ТБ в бассейне. Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Вводный		

				социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
36.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа.	УРК/Ф руппов ая	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Итоговый		

				отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
37.	Опорный прыжок Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Вводный		

38.	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий		
-----	--	---------------	---	---	---------	--	--

39.	<p>Опорный прыжок Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.</p>	ОУР/Г руппов ая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
40.	<p>Опорный прыжок. Учет результатов.</p>	УРК/Г руппов ая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и	Итоговый		

				личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
41.	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота.	УРК/Групповая	Уметь выполнять технику старта и поворота	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Итоговый		
42.	Отжимание. Лазанье по канат Хват кистью каната, упор присев на одной ноге, махом соскок.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Текущий		

	Пръжки со скакалкой.		перекладине; лазать по канату.	учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
43.	Отжимание. Лазанье по канат Хват кистью каната, упор присев на одной ноге, махом соскок.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Текущий		

	Прыжки со скакалкой. Комбинации из ранее освоенных элементов.		перекладине; лазать по канату. прыжок через коня.	освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
44.	ТБ на уроках по плаванию. Кроль на спине и на груди	ОНЗ/Г руппов ая	Уметь выполнять технику кроль на спине и на груди	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических	Вводный		

				потребностей, ценностей и чувств.			
45.	Отжимание. Лазанье по канат	УРК/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, отжимания, прыжок через коня в длину; лазать по канату.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Итоговый		
46.	Опорный прыжок через козла способом «согнуть ноги» Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнуть ноги».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и	Вводный		

				личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
47.	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами с использованием подвижной опоры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий		

48.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОУР/Ф ронтал ьная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
49.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги». Учёт результатов.	УРК/Г руппов ая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Итоговый		

				отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
50.	Кроль на груди. Движения ногами без опоры	ОУР/Групповая	Научится выполнять технику движения ногами без опоры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Текущий		

				социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
51.	Т/б на занятиях спортивными играми. Баскетбол. ОРУ. Стойка баскетболиста Передвижение и остановка игрока с мячом. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча. Развитие скоростных качеств. Модуль «ОБЖ» Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека	ОНЗ/Фронтальная	Знать Т/Б на занятиях спортивными играми. Уметь выполнять стойку баскетболиста. Знать технику передач мяча. Закаливание как способ тренировки организма.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Вводный		
52.	ОРУ с баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игровой ситуации	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Текущий		

	<p>Передвижение и остановка игрока с мячом. Бросок мяча в движении. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Модуль «ОБЖ»</p>		<p>технические действия.</p> <p>Правила личной гигиены.</p>	<p>личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>			
53.	<p>Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.</p>	<p>ОУР/Групповая</p>	<p>Уметь выполнять движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	Текущий		

54.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.. Бросок мяча в движении. Быстрый отрыв. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра: «Тыр-Пыр»,	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Вводный		
55.	Остановка прыжком на две ноги- бросок в кольцо; ведение мяча на месте, ведение мяча с переводом под ногой.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и	Комбинированный		

				эмоционально-нравственной отзывчивости.			
56.	Повторный ТБ по плаванию. Повторение упражнений по обучению кролю на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.	ОНЗ/Групповая	Знать ТБ по плаванию. Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Вводный		
57.	Ведение мяча на месте, ведение мяча с переводом под ногой, перевод за спиной, ведение двумя мячами на месте и в движении;	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
58.	Ведение мяча в движении, ведение мяча с переводом под ногой, переводом за спиной, ведение двумя мячами на месте и в движении;	УРК/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	Итоговый		

				роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
59.	Кроль на груди. Упражнения по обучению старту и поворотам.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять упражнения по обучению старту и поворотам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить	Текущий		

				выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
60.	<p>Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Бросок со средней дистанции с разных точек.</p> <p>Бросок мяча в движении после двух шагов.</p> <p>Подвижная игра «ручеек»</p>	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	Комбинированный		
61.	<p>Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении.</p> <p>Подвижная игра «пятнашки с мячом»</p>	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие</p>	Текущий		

				этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
62.	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м.	УРК/Групповая	Уметь выполнять упражнения по обучению старту и поворотам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Итоговый		
63.	Штрафной бросок. Броски со средней дистанции с разных точек.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла			

	Бросок мяча в движении после двух шагов.		технические действия	учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
64.	Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Бросок со средней дистанции с разных точек. Бросок мяча в движении после двух шагов. Подвижная игра «ручеек» Ведение мяча с различными переводами.	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять упражнения с баскетбольным мячом (передачи, ведение, броски по кольцу)	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не	Итоговый		

65.	ТБ в бассейне. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами у неподвижной опоры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.			
66.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Правила игры (волейбол). Игра с волейбольным мячом.	ОНЗ/Фронтальная	Знать правила игры в волейбол. Уметь выполнять в игровой ситуации технические действия. Знать Т/Б.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Вводный		

67.	ОРУ. Правила и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	ОУР/Г руппов ая	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		
68.	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой.	ОУР/Г руппов ая	Уметь выполнять технику движения ногами с подвижной опорой.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Текущий		

				основе представлений о нравственных нормах.			
69.	ОРУ. Правила и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	УРК/Групповая	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Итоговый		
70.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ/Групповая	Уметь технически правильно выполнять передачи мяча. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;	Комбинированный		

				развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
71.	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами без опоры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
72.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Эстафета с элементами волейбола.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять передачи мяча. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		

73.	Верхняя передача мяча в парах. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	УРК/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Комбинированный		
74.	Повторный ТБ в бассейне. Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять повороты в брассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества	Комбинированный		

				со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
75.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ/Групповая	Уметь технически правильно выполнять нижнюю передачу.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		

76.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять нижнюю передачу	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
77.	Повторное плавание отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине	ОУР/Групповая	Уметь выполнять проплывание отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и	Текущий		

				личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
78.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять нижнюю передачу. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Итоговый		
79.	СФП. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий		

80.	Брасс. Обучение техники согласования движений рук и дыхания	ОУР/Групповая	Уметь выполнять согласование движений рук и дыхания	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Текущий		
81.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 1000 с переходом на шаг. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	ОНЗ/Фронтальная	Знать Т/Б Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Вводный		

				справедливости и свободе.			
82.	<p>Кроссовая подготовка. Бег 1000м с переходом на шаг. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры .Развитие выносливости. Модуль «ОБЖ» Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека</p>	ОУР/Групповая	<p>Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь бежать в равномерном темпе до 1000м, преодолевать препятствие.</p> <p>Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	Текущий		
83.	Эстафеты в воде	ОНЗ/Групповая	Знать эстафеты в воде	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	Комбинированный		

				основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
84.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг.	ОУР/Групповая	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
85.	ОРУ. Бег на 1500 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить	Текущий		

				выходы из спорных ситуаций.			
86.	ТБ на уроках по плаванию. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	ОУР/Групповая	Уметь выполнять дистанционное плавание на выносливость	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
87.	ОРУ. Бег на 1500 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	УРК/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Текущий		

			объеме физических упражнений.	нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.			
88.	ОРУ. Бег на 2000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
89.	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 25- 50 м.	УРК/Групповая	Уметь выполнять плавание на выносливость	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Итоговый		

				отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
90.	ОРУ. Бег на 2000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОУР/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
91.	ОРУ. Бег на 2000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОУР/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Текущий		

				освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
92.	Игры в воде	УРК/Групповая	Знать игры в воде	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли.	Итоговый		
93.	Резервный урок				Текущий		
94.	Резервный урок				Текущий		
95.	Резервный урок				Текущий		
96.	Резервный урок				Текущий		
97.	Резервный урок				Текущий		
98.	Резервный урок				Текущий		

99.	Резервный урок				Текущий		
100	Резервный урок				Текущий		
101	Резервный урок				Текущий		
102	Резервный урок				Текущий		
Итого: 102 часа							

8 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока/ Форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Дата проведения	
			Освоение предметных знаний	УУД		План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ. На уроках легкой атлетике. ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (30 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	ОНЗ/Групповая	Знать правила ТБ на уроках л/а, Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Вводный		
2.	ОРУ. Высокий и низкий старт 30м. стартовый разгон.	ОУР/Групповая	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого и высокого старта.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование	Текущий		

				чувства гордости за свою Родину.			
3.	Техника безопасности на уроках по плаванию. гигиена, правила поведения в бассейне	ОНЗ/Фронтальная	Знать технику безопасности на уроках по плаванию. гигиена, правила поведения в бассейне	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях	Вводный		
4.	ОРУ. Высокий и низкий старт до 60м, специальные беговые упражнения.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять бег на 30м 60м.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		
5.	ОРУ. Высокий и низкий старт 60м и 30м, специальные беговые упражнения.	УРК/Групповая	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м и 30м с высокого и низкого старта.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и	Итоговый		

				формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. .			
6.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять технику кроль на груди и спине, брасс	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательность	Текущий		
7.	ОРУ. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять прыжки с места. Уметь технически правильно выполнять бег на	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов;	Текущий		

			короткие дистанции.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.			
8.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 60м.	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	Итоговый		
9.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	ОУР/Фронтальная	Уметь выполнять технику кроль на груди и спине, брасс	Развитие мотивов учебной деятельности развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		

10.	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 8–10 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	ОНЗ/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 8–10 беговых шагов.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	Текущий		
11.	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 8–10 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	ОУР/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 8–10 беговых шагов.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	Вводный		

				отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.			
12.	Повторный ТБ на уроках по плаванию. старты, скольжение.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять старты, скольжение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Вводный		
13.	Прыжок в длину с разбега. Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 8–10 беговых шагов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение	Итоговый		

				не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
14.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег	ОНЗ/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		

15.	Проплывание кролем на груди только с помощью ног	ОУР/Ф ронтал ьная	Уметь выполнять технику проплывания кролем на груди только с помощью ног.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность.	Контроль ные норматив ы		
16.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег	ОУР/Г руппов ая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Текущий		

				сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
17.	Метание мяча на дальность. Учёт результатов.	УРК/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Итоговый		
18.	Плавание на отрезки 25 м Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь проплывать отрезки 25 м	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Итоговый		

				<p>освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>			
19.	<p>Бег на средние дистанции. Бег 8-10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>ОНЗ/Групповая</p>	<p>Уметь бежать в равномерном темпе до 8-10 минут, преодолевать препятствие.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	<p>Вводный</p>		

				нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств			
20.	Бег на средние дистанции. Бег 8-10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	ОУР/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 8-10 минут, преодолевать препятствие.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств	Текущий		
21.	ТБ в бассейне. Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.	ОУР/Фронтальная	Знать ТБ в бассейне. Уметь технически правильно выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Текущий		

			упражнения в бассейне.	освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
22.	Бег на 1000м/1500м.	ОУР/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Текущий		

			преодолевать препятствие.	освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
23.	Бег на 1000м/1500м. Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствие	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного развитие эмоционально-нравственной	Итоговый		

				отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности			
24.	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами с подвижной опорой	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие	Текущий		

				самостоятельности и личной ответственности.			
25.	Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.	ОНЗ/Групповая	Уметь Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Вводный		
26.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд. Игра «Запрещённое движение».	ОУР/Групповая	Уметь Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущий		

				отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.			
27.	Кроль на спине. Движения руками.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения руками.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
28.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.	УРК/Групповая	Знать ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Уметь делать кувырок вперёд в стойку на лопатках, согнув	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Итоговый		

			ноги. Кувырок в сторону.	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
29.	Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. Техника безопасности на уроках гимнастики. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Вис на руках. Теоретический материал.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие	Вводный		

				самостоятельности и личной ответственности.			
30.	Повторный ТБ в бассейне. согласование движений ног, рук, дыхания	ОУР/Фронтальная	Знать ТБ в бассейне	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
31.	Висы и упоры. Вис согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в виси. Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущий		

				отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности			
32.	Висы и упоры. Подтягивание в висе. Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Итоговый		

33.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа.	ОНЗ/Ф ронтал ьная	Уметь технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Вводный		
34.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра.	ОУР/Г руппов ая	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование	Текущий		

				эстетических потребностей и чувств.			
35.	Повторный ТБ в бассейне. согласование движений ног, рук, дыхания	ОНЗ/Групповая	Знать ТБ в бассейне. Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Вводный		

36.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа.	УРК/ Фрупп овая	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Итоговый		
37.	Опорный прыжок Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОНЗ/Г руппов ая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и	Вводный		

				личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.			
38.	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Текущий		

				социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни			
39.	Опорный прыжок Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
40.	Опорный прыжок. Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Итоговый		

				освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
41.	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота.	УРК/Групповая	Уметь выполнять технику старта и поворота	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам	Итоговый		

				других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
42.	Отжимание. Лазанье по канат Хват кистью каната, упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжки со скакалкой.	ОНЗ/Ф ронтал ьная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине; лазать по канату.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,	Текущий		

				эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
43.	Отжимание. Лазанье по канат Хват кистью каната, упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжки со скакалкой. Комбинации из ранее освоенных элементов.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине; лазать по канату. прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		
44.	ТБ на уроках по плаванию. Кроль на спине и на груди	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять технику кроль на спине и на груди	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Вводный		

				основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
45.	Отжимание. Лазанье по канат	УРК/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, отжимания, прыжок через коня в длину; лазать по канату.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Итоговый		

46.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОНЗ/Г руппов ая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Вводный		
47.	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры.	ОУР/Г руппов ая	Уметь выполнять технику движения ногами с использованием подвижной опоры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущий		

				отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств			
48.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОУР/Ф ронтал ьная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
49.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги». Учёт результатов.	УРК/Г руппов ая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Итоговый		

			перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
50.	Кроль на груди. Движения ногами без опоры	ОУР/Групповая	Научится выполнять технику движения ногами без опоры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	Текущий		

				конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
51.	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол. ОРУ. Стойка баскетболиста Передвижение и остановка игрока с мячом. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча. Развитие скоростных качеств.	ОНЗ/Ф ронтал ьная	Знать Т/Б на занятиях спортивными играми. Уметь выполнять стойку баскетболиста. Знать технику передач мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Вводный		

				социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			
52.	ОРУ с баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста Передвижение и остановка игрока с мячом. Бросок мяча в движении. Развитие скоростных качеств.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий		
53.	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам	Текущий		

				других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			
54.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.. Бросок мяча в движении. Быстрый отрыв. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра: «Тыр-Пыр»,	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Вводный		
55.	Остановка прыжком на две ноги-бросок в кольцо; ведение мяча на месте, ведение мяча с переводом под ногой.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности	Комбинированный		

				за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.			
56.	Повторный ТБ по плаванию. Повторение упражнений по обучению кролю на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.	ОНЗ/Групповая	Знать ТБ по плаванию. Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Вводный		
57.	Ведение мяча на месте, ведение мяча с переводом под ногой, перевод за спиной, ведение двумя мячами на месте и в движении;	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		

58.	Ведение мяча в движении, ведение мяча с переводом под ногой, переводом за спиной, ведение двумя мячами на месте и в движении;	УРК/Г руппов ая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Итоговый		
59.	Кроль на груди. Упражнения по обучению старту и поворотам.	ОУР/Г руппов ая	Уметь выполнять упражнения по обучению старту и поворотам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей;	Текущий		

				развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
60.	Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Бросок со средней дистанции с разных точек. Бросок мяча в движении после двух шагов. Подвижная игра «ручеек»	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Комбинированный		

61.	Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении. Подвижная игра «пятнашки с мячом»	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
62.	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м.	УРК/Групповая	Уметь выполнять упражнения по обучению старту и поворотам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Итоговый		

				взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.			
63.	Штрафной бросок. Броски со средней дистанции с разных точек. Бросок мяча в движении после двух шагов.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
64.	Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Бросок со средней дистанции с разных точек. Бросок мяча в движении после двух шагов. Подвижная игра «ручеек»	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять упражнения с баскетбольным мячом (передачи, ведение, броски по кольцу)	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам	Итоговый		

	Ведение мяча с различными переводами.			других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не			
65.	ТБ в бассейне. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами у неподвижной опоры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.			
66.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Правила игры (волейбол). Игра с волейбольным мячом.	ОНЗ/Фронтальная	Знать правила игры в волейбол. Уметь выполнять в игровой ситуации технические действия. Знать Т/Б.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества	Вводный		

				со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.			
67.	ОРУ. Правила и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	ОУР/Групповая	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		
68.	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами с подвижной опорой.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам	Текущий		

				других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			
69.	ОРУ. Правила и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	УРК/Групповая	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Итоговый		
70.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ/Групповая	Уметь технически правильно выполнять передачи мяча. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Комбинированный		

			технические действия.	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
71.	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами без опоры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
72.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Эстафета с элементами волейбола.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять передачи мяча. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,	Текущий		

			технические действия.	сопереживания чувствам других людей.			
73.	Верхняя передача мяча в парах. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	УРК/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Комбинированный		
74.	Повторный ТБ в бассейне. Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять повороты в брассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам	Комбинированный		

				других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
75.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ/Групповая	Уметь технически правильно выполнять нижнюю передачу.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Текущий		

				справедливости и свободе.			
76.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять нижнюю передачу	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
77.	Повторное плавание отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине	ОУР/Групповая	Уметь выполнять проплывание отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам	Текущий		

				других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
78.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять нижнюю передачу. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Итоговый		
79.	СФП. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий		

80.	Брасс. Обучение техники согласования движений рук и дыхания	ОУР/Групповая	Уметь выполнять согласование движений рук и дыхания	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Текущий		
81.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 1000 с переходом на шаг. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	ОНЗ/Фронтальная	Знать Т/Б Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Вводный		

82.	Кроссовая подготовка. Бег 1000м с переходом на шаг. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры .Развитие выносливости.	ОУР/Групповая	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь бежать в равномерном темпе до 1000м, преодолевать препятствие.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
83.	Эстафеты в воде	ОНЗ/Групповая	Знать эстафеты в воде	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Комбинированный		

				социальной справедливости и свободе.			
84.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг.	ОУР/Групповая	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
85.	ОРУ. Бег на 1500 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		

86.	ТБ на уроках по плаванию. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	ОУР/Групповая	Уметь выполнять дистанционное плавание на выносливость	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
87.	ОРУ. Бег на 1500 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	УРК/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Текущий		

				сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.			
88.	ОРУ. Бег на 2000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
89.	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 25- 50 м.	УРК/Групповая	Уметь выполнять плавание на выносливость	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам	Итоговый		

				других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
90.	ОРУ. Бег на 2000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОУР/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
91.	ОРУ. Бег на 2000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОУР/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие	Текущий		

				доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
92.	Игры в воде	УРК/Групповая	Знать игры в воде	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли.	Итоговый		
93.	Резервный урок				Текущий		
94.	Резервный урок				Текущий		
95.	Резервный урок				Текущий		
96.	Резервный урок				Текущий		
97.	Резервный урок				Текущий		
98.	Резервный урок				Текущий		
99.	Резервный урок				Текущий		

100	Резервный урок				Текущий		
101	Резервный урок				Текущий		
102	Резервный урок				Текущий		
Итого: 102 часа							

9 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока/ Форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Дата проведения	
			Освоение предметных знаний	УУД		План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ. На уроках легкой атлетике. ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (30 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	ОНЗ/Групповая	Знать правила ТБ на уроках л/а, Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Вводный		
2.	ОРУ. Высокий и низкий старт 30м. стартовый разгон.	ОУР/Групповая	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого и высокого старта.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	Текущий		

				роли; формирование чувства гордости за свою Родину.			
3.	Техника безопасности на уроках по плаванию. гигиена, правила поведения в бассейне	ОНЗ/Фронтальная	Знать технику безопасности на уроках по плаванию. гигиена, правила поведения в бассейне	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях	Вводный		
4.	ОРУ. Высокий и низкий старт до 60м, специальные беговые упражнения.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять бег на 30м 60м.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		
5.	ОРУ. Высокий и низкий старт 60м и 30м, специальные беговые упражнения.	УРК/Групповая	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м и 30м с высокого и низкого старта.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и	Итоговый		

				<p>формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>.</p>			
6.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять технику кроль на груди и спине, брасс	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательность	Текущий		
7.	ОРУ. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять прыжки с места. Уметь технически правильно	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре	Текущий		

			выполнять бег на короткие дистанции.	других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.			
8.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 60м.	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	Итоговый		
9.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	ОУР/Фронтальная	Уметь выполнять технику кроль на груди и спине, брасс	Развитие мотивов учебной деятельности развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		

10.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 8–10 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОНЗ/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 8–10 беговых шагов.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
11.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 8–10 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОУР/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 8–10 беговых шагов.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Вводный		

				нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.			
12.	Повторный ТБ на уроках по плаванию. старты, скольжение.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять старты, скольжение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Вводный		
13.	Прыжок в длину с разбега. Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 8–10 беговых шагов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Итоговый		

				сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
14.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег	ОНЗ/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	Текущий		

				формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
15.	Проплывание кролем на груди только с помощью ног	ОУР/Фронтальная	Уметь выполнять технику проплывания кролем на груди только с помощью ног.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность.	Контрольные нормы		
16.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег	ОУР/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Текущий		

				<p>освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>			
17.	<p>Метание мяча на дальность. Учёт результатов.</p>	<p>УРК/Групповая</p>	<p>Уметь метать мяч на дальность с разбега.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	Итоговый		

				нравственной отзывчивости			
18.	Плавание на отрезки 25 м Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь проплывать отрезки 25 м	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Итоговый		
19.	Бег на средние дистанции. Бег 8-10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	ОНЗ/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 8-10 минут,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Вводный		

	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		преодолевать препятствие.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств			
20.	Бег на средние дистанции. Бег 8-10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	ОУР/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 8-10 минут, преодолевать препятствие.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование	Текущий		

				эстетических потребностей и чувств			
21.	ТБ в бассейне. Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.	ОУР/Фронтальная	Знать ТБ в бассейне. Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Текущий		

				социальной справедливости и свободе.			
22.	Бег на 1000м/1500м.	ОУР/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствие.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Текущий		

				нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
23.	Бег на 1000м/1500м. Учет результатов.	УРК/Г руппов ая	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствие	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности	Итоговый		
24.	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой	ОУР/Г руппов ая	Уметь выполнять технику движения ногами с подвижной опорой	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие	Текущий		

				эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.			
25.	Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.	ОНЗ/Групповая	Уметь Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;	Вводный		

				развитие самостоятельности и личной ответственности			
26.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд. Игра «Запрещённое движение».	ОУР/Групповая	Уметь Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
27.	Кроль на спине. Движения руками.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения руками.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со	Текущий		

				сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.			
28.	Размыкание и смыкание, строевая подготовка. Кувырок вперёд.	УРК/Групповая	Знать ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Уметь делать кувырок вперёд в стойку на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических	Итоговый		

				потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
29.	Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. Техника безопасности на уроках гимнастики. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Вис на руках. Теоретический материал.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Вводный		
30.	Повторный ТБ в бассейне. согласование движений ног, рук, дыхания	ОУР/Фронтальная	Знать ТБ в бассейне	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и	Текущий		

				эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.			
31.	Висы и упоры. Вис согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висте. Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Текущий		
32.	Висы и упоры. Подтягивание в висте. Учет результатов.	УРК/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Итоговый		

			элементы на перекладине.	личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
33.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности	Вводный		

				за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.			
34.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра.	ОУР/Групповая	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
35.	Повторный ТБ в бассейне. согласование движений ног, рук, дыхания	ОНЗ/Групповая	Знать ТБ в бассейне. Уметь технически правильно выполнять упражнения на бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков	Вводный		

				сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
36.	ОРУ с гимн. палкой. Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Ласточка. Вис стоя и лёжа.	УРК/ Фрупп овая	Уметь Технически правильно выполнять упражнения по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,	Итоговый		

				доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
37.	Опорный прыжок Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОНЗ/Г руппов ая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование	Вводный		

				эстетических потребностей и чувств.			
38.	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на	Текущий		

				безопасный, здоровый образ жизни			
39.	Опорный прыжок Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОУР/Г руппов ая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств.	Текущий		
40.	Опорный прыжок. Учет результатов.	УРК/Г руппов ая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Итоговый		

				отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
41.	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота.	УРК/Групповая	Уметь выполнять технику старта и поворота	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Итоговый		

42.	Отжимание. Лазанье по канат Хват кистью каната, упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжки со скакалкой.	ОНЗ/Ф ронтал ьяная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине; лазать по канату.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
-----	---	--------------------------	---	---	---------	--	--

43.	Отжимание. Лазанье по канат Хват кистью каната, упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжки со скакалкой. Комбинации из ранее освоенных элементов.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине; лазать по канату. прыжок через коня.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		
44.	ТБ на уроках по плаванию. Кроль на спине и на груди	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять технику кроль на спине и на груди	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Вводный		

				справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
45.	Отжимание. Лазанье по канат	УРК/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, отжимания, прыжок через коня в длину; лазать по канату.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Итоговый		
46.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Вводный		

			в длину «согнув ноги».	освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
47.	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами с использованием подвижной опоры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование	Текущий		

				эстетических потребностей, ценностей и чувств			
48.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОУР/Фронтальная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
49.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги». Учёт результатов.	УРК/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,	Итоговый		

				доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
50.	Кроль на груди. Движения ногами без опоры	ОУР/Групповая	Научится выполнять технику движения ногами без опоры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности	Текущий		

				за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
51.	Т/б на занятиях спортивными играми. Баскетбол. ОРУ. Стойка баскетболиста Передвижение и остановка игрока с мячом. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча. Развитие скоростных качеств.	ОНЗ/Ф ронтал ьяная	Знать Т/Б на занятиях спортивными играми. Уметь выполнять стойку баскетболиста. Знать технику передач мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Вводный		

52.	ОРУ с баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста Передвижение и остановка игрока с мячом.Бросок мяча в движении. Развитие скоростных качеств.	ОУР/Г руппов ая	Уметь выполнять в игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий		
53.	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.	ОУР/Г руппов ая	Уметь выполнять движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Текущий		

				основе представлений о нравственных нормах.			
54.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.. Бросок мяча в движении. Быстрый отрыв. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра: «Тыр-Пыр»,	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Вводный		
55.	Остановка прыжком на две ноги- бросок в кольцо; ведение мяча на месте, ведение мяча с переводом под ногой.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических	Комбинированный		

				чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.			
56.	Повторный ТБ по плаванию. Повторение упражнений по обучению кролю на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.	ОНЗ/Групповая	Знать ТБ по плаванию. Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Вводный		
57.	Ведение мяча на месте, ведение мяча с переводом под ногой, перевод за спиной, ведение двумя мячами на месте и в движении;	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
58.	Ведение мяча в движении, ведение мяча с переводом под ногой, переводом за спиной,	УРК/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Итоговый		

	ведение двумя мячами на месте и в движении;		технические действия.	учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
59.	Кроль на груди. Упражнения по обучению старту и поворотам.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять упражнения по обучению старту и поворотам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущий		

				социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
60.	<p>Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Бросок со средней дистанции с разных точек.</p> <p>Бросок мяча в движении после двух шагов.</p> <p>Подвижная игра «ручеек»</p>	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	Комбинированный		
61.	<p>Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении.</p>	ОУР/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла</p>	Текущий		

	Подвижная игра «пятнашки с мячом»		технические действия	учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
62.	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м.	УРК/Групповая	Уметь выполнять упражнения по обучению старту и поворотам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Итоговый		

63.	Штрафной бросок. Броски со средней дистанции с разных точек. Бросок мяча в движении после двух шагов.	ОУР/Г руппов ая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
64.	Передачи мяча над полом, с отскоком от пола, передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Бросок со средней дистанции с разных точек. Бросок мяча в движении после двух шагов. Подвижная игра «ручеек» Ведение мяча с различными переводами.	УРК/Г руппов ая	Уметь технически правильно выполнять упражнения с баскетбольным мячом (передачи, ведение, броски по кольцу)	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Итоговый		

				взрослым в разных ситуациях, умение не			
65.	ТБ в бассейне. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами у неподвижной опоры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.			
66.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Правила игры (волейбол). Игра с волейбольным мячом.	ОНЗ/Фронтальная	Знать правила игры в волейбол. Уметь выполнять в игровой ситуации технические действия. Знать Т/Б.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных	Вводный		

				ситуациях, умение не создавать конфликты.			
67.	ОРУ. Правила и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	ОУР/Групповая	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий		
68.	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами с подвижной опорой.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и	Текущий		

				личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			
69.	ОРУ. Правила и разметка (волейбол) Игра с волейбольным мячом.	УРК/Групповая	Знать правила игры. Уметь соблюдать и играть по правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Итоговый		
70.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ/Групповая	Уметь технически правильно выполнять передачи мяча. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Комбинированный		

				сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
71.	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры	ОУР/Групповая	Уметь выполнять технику движения ногами без опоры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
72.	СФП. Верхняя передача волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Эстафета с элементами волейбола.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять передачи мяча. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,	Текущий		

			технические действия.	сопереживания чувствам других людей.			
73.	Верхняя передача мяча в парах. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	УРК/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Комбинированный		
74.	Повторный ТБ в бассейне. Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять повороты в брассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам	Комбинированный		

				других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
75.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОНЗ/Групповая	Уметь технически правильно выполнять нижнюю передачу.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Текущий		

				справедливости и свободе.			
76.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять нижнюю передачу	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
77.	Повторное плавание отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине	ОУР/Групповая	Уметь выполнять проплывание отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам	Текущий		

				других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
78.	СФП. Нижняя передача волейбольного мяча. Эстафета с элементами волейбола.	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять нижнюю передачу. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Итоговый		
79.	СФП. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий		

80.	Брасс. Обучение техники согласования движений рук и дыхания	ОУР/Групповая	Уметь выполнять согласование движений рук и дыхания	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Текущий		
81.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 1000 с переходом на шаг. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	ОНЗ/Фронтальная	Знать Т/Б Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Вводный		

				справедливости и свободе.			
82.	Кроссовая подготовка. Бег 1000м с переходом на шаг. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры .Развитие выносливости.	ОУР/Групповая	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь бежать в равномерном темпе до 1000м, преодолевать препятствие.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий		
83.	Эстафеты в воде	ОНЗ/Групповая	Знать эстафеты в воде	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Комбинированный		

				основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
84.	ОРУ. Бег на 1000 метров с переходом на шаг.	ОУР/Групповая	Знать правила эстафеты. Уметь соблюдать и выполнять эстафеты по правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий		
85.	ОРУ. Бег на 1500 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить	Текущий		

				выходы из спорных ситуаций.			
86.	ТБ на уроках по плаванию. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	ОУР/Групповая	Уметь выполнять дистанционное плавание на выносливость	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
87.	ОРУ. Бег на 1500 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	УРК/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Текущий		

			объеме физических упражнений.	нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.			
88.	ОРУ. Бег на 2000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОНЗ/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий		
89.	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 25- 50 м.	УРК/Групповая	Уметь выполнять плавание на выносливость	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Итоговый		

				отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
90.	ОРУ. Бег на 2000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОУР/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий		
91.	ОРУ. Бег на 2000 метров с переходом на шаг. Подвижная игра.	ОУР/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Текущий		

				освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
92.	Игры в воде	УРК/Групповая	Знать игры в воде	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли.	Итоговый		
93.	Резервный урок				Текущий		
94.	Резервный урок				Текущий		
95.	Резервный урок				Текущий		
96.	Резервный урок				Текущий		
97.	Резервный урок				Текущий		
98.	Резервный урок				Текущий		

99.	Резервный урок				Текущий		
100	Резервный урок				Текущий		
101	Резервный урок				Текущий		
102	Резервный урок				Текущий		
Итого: 102 часа							

Сокращения, используемые в рабочей программе.

СМГ – специальная медицинская группа.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

ДУН – двигательные умения и навыки.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СУ – строевые упражнения.

Т.Б – техника безопасности.

КУ – контрольное упражнение.

ДУ – дыхательные упражнения

