

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 105 часов. Из них 70 часов – базовая часть, 35 часов – вариативная.

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.

3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

✓ 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.

✓ 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в 5 классах рассчитан на 105 часов в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 105 часов (35 учебных недель). На основании этого вариативная часть увеличена на 8 часов (27 часов).

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3х10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих

возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Лыжная подготовка.

Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения			Вид контроля	ИКТ	Дата проведения
				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Освоение техники низкого старта	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Текущий	ИКТ (пр)	
	2	Совершенствование изученного материала	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, развитие скоростных качеств.	Освоить специальные беговые упражнения	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Бег на 30 м: д.: 5,1; 6,3; 6,4; м.: 5,0; 6,1; 6,3		
	3	Совершенствование изученного материала	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета	Овладеть техникой бега по прямой	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудни-</i>	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		

					чество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач				
4	Комплексный	Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета	Освоить бег с ускорением	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<u>Челночный бег 3x10 м:</u> М: 9,7; 9,3; 8,5. Д: 10,0; 9,7; 8,9.			
5	Учетный	Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Освоить бег с ускорением	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<u>Бег на 60 м:</u> Д.: 10,4; 10,8; 11,4; М.: 10,0; 10,6; 11,2			

Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	6	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». СБУ. КУ - бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель	<u>Набивной мяч (см):</u> М: 300, 400, 450; Д: 250, 350, 450	ИКТ (пр)		
	7	Совершенствование изученного материала	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель	Прыжок с места: М.: 195; 160; 140 Д.: 185; 150; 130			
	8	Совершенствование изученного материала	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега			

	9	Учетный	Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель	<u>Метание мяча (м):</u> М: 20, 25, 30; Д: 14, 18, 20			
Бег на средние дистанции (2 ч)	10	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Овладеть техникой бега	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий			
	11	Совершенствование изученного материала	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Овладеть техникой бега	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Бег 1000 м: М.: 4,30; 5,30; 7,20; Д.: 5,10; 6,15;			

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (3 ч)	12	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий			
	13	Комплексный	Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Овладеть техникой чередования ходьбы и бега	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий			
	14	Комплексный	Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Овладеть техникой чередования ходьбы и бега	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий			

	15	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Овладеть стойкой баскетболиста	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	ИКТ (д)		
Спортивные игры Баскетбол (5 ч)	16	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Освоить технику ведения мяча	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий			
	17	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Движение – основа здоровья	Овладеть техническими действиями	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать кон-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техникой стойки и передвижения игрока			

				фликты на основе учета интересов и позиции всех участников					
18	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Овладеть техническими действиями	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий			
19	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-б/б. Развитие координационных качеств	Освоить приемы передвижения игрока	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте			
20	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Режим дня	Организовывать совместные занятия в/б-ом со сверстниками	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	ИКТ (д)		

Волейбол (5 ч)	21	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений			
	22	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху			
	23	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультурминуток. Комплекс физкультурминуток.	Осуществлять судейство игры	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками			
	24	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультурминуток. Комплекс физкультурминуток.	Осуществлять судейство игры	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу и сверху двумя руками			

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения			Вид контроля	ИКТ	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные			план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Строевые упражнения. Висы (4 ч)	1 (25)	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	ИКТ (пр)		
	2 (26)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий			

	3 (27)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий			
	4 (28)	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов			
Акробатика (6 ч)	5 (29)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели,	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			

					функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии					
6 (30)	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий				
7 (31)	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий				

	8 (32)	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			
Акробатика (6 ч)	9 (33)	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			
	10 (34)	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырок, стойки на лопатках			
	11 (35)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.	Осваивать лазание по канату, упражнения на бревне	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	Текущий			

Лазание по канату.
Упражнения на бревне. (4 ч)

12 (36)	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.	Осваивать лазание по канату, упражнения на бревне	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов				
13 (37)	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.	Осваивать лазание по канату, упражнения на бревне	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	Оценка техники лазания по канату			
14 (38)	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. <u>КУ – на бревне</u> : Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.	Освоить лазание по канату, упражнения на бревне	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь: демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Оценка техники выполнения упражнений на бревне			

Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	15 (39)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	ИКТ (пр)		
	16 (40)	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий			
	17 (41)	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий			
	18 (42)	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка			

Спортивные игры (Баскетбол) (6ч)	19 (43)	Изучение нового материала	Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Описывать технику игровых приемов.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий			
	20 (44)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре	Текущий			
	21 (45)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока			

	22 (46)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила соревнований	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре	Текущий			
Спортивные игры (Баскетбол) (6ч)	23 (47)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре	Текущий			
	24 (48)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте			

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения			Вид контроля	ИКТ	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные			план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Лыжная подготовка (24 ч)	1 (49)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Текущий	ИКТ (пр)		
	2 (50)	Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Текущий			
	3 (51)	Комплексный	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода	Текущий			

Лыжная подготовка (24 ч)	4 (52)	Комплексный	Техника одновременного одношажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться одновременно двухшажному и одношажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Текущий			
	5 (53)	Комплексный	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Текущий			
	6 (54)	Учетный	Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Текущий			
	7 (55)	Учетный	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход	Текущий			

8 (56)	Комплексный	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Текущий			
9 (57)	Комплексный	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Текущий			
10 (58)	Учетный	Оценивание освоения техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь выполнять подъем в гору «ёлочкой», спуски с горы, торможение плугом.	Текущий			
11 (59)	Комплексный	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. Прохождение до 2км в медленном темпе.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь выполнять подъем в гору «ёлочкой», спуски с горы	Текущий			

	12 (60)	Комплексный	Торможение плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять торможение плугом.	Текущий			
	13 (61)	Учетный	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по ЧСС. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Текущий			
	14 (62)	Комплексный	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Текущий			
Лыжная подготовка (24 ч)	15 (63)	Учетный	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по ЧСС. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Текущий			

	16 (64)	Комплексный	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Освоение техники			
	17 (65)	Комплексный	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Текущий			
	18 (66)	Комплексный	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Освоение техники			
Лыжная подготовка (24 ч)	19 (67)	Учетный	Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1 км с учетом времени.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по ЧСС. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	<u>Бег 1 км:</u> Дев: 7,00-7,30-8,10 мин Мал: 6,30-7,00-7,30 мин			

20 (68)	Комплексный	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять поворот плугом.	Освоение техники			
21 (69)	Комплексный	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по ЧСС. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять поворот плугом.	Освоение техники			
22 (70)	Комплексный	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 2,5 км со средней скоростью.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Выполнять торможения плугом и полуплугом, поворот упором.	Освоение техники			
23 (71)	Комплексный	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Текущий			

	24 (72)	Комплексный	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Текущий			
Спортивные игры (баскетбол) 6 ч	25 (73)		ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Описывать технику игровых приемов.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Текущий			
	26 (74)		Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технику ведения мяча змейкой.	Текущий			
	27 (75)		Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Текущий			

28 (76)		КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Текущий			
29 (77)		КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Текущий			
30 (78)		Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Текущий			

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения			Вид контроля	ИКТ	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные			план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Спортивные игры (футбол) 6 ч	1 (79)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на занятиях сп. игр и легкой атлетики. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь выполнять упражнения с мячом, правильно применять технические действия	Текущий	ИКТ (пр)		
	2 (80)	Комплексный	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий			
	3 (81)	Комплексный	Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Текущий			

			<p>катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам</p>			действия				
<p>Спортивные игры (футбол, мини-футбол) 6 ч</p>	4 (82)	Комплексный	<p>Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам</p>	<p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Уметь: играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия</p>	Текущий			
	5 (83)	Комплексный	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками</p>	<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий</p>	<p>Уметь: играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия</p>	Текущий			

	6 (84)	Учет- ный	Удар с разбега по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам с оздоровительной направленностью	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия, останавливать катящийся мяч	Оценка техники владения мячом на месте и в движении			
Легкая атлетика Прыжок в высоту (3 ч)	7 (85)	Изучение нового материала	Техника разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Научиться технике разбега прыжка в высоту перешагиванием	Текущий			
	8 (86)	Комплексный	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча	Текущий			

	9 (87)	Учет- ный	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега			
Спринтерский и эстафетный бег (6 ч)	10 (88)	Изучение нового материала	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Уметь: демонстрировать метание набивного мяча	<u>Набивной мяч (см):</u> М: 300, 400, 450; Д: 250, 350, 450			
	11 (89)	Комплексный	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. КУ – челночный бег 3x10 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Научиться выполнять стартовый разгон. Развитие выносливости.	<u>Челночный бег 3x10м (с)</u> М: 9,7; 9,3; 8,5. Д: 10,1; 9,7; 8,9.			

Спринтерский и эстафетный бег (6 ч)	12 (90)	Комплексный	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения. КУ – бег 30 м	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции и бег на 30 м с максимальной скоростью	<u>Бег 30 м</u> (сек). М: 6,3; 6,1; 5,0. Д: 6,4; 6,3; 5,1			
	13 (91)	Учетный	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с палочкой. КУ - бег 60 м на результат.	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Научиться пробегать 60м с максимальной скоростью.	<u>Бег 60м</u> (сек). М: 11,2; 10,6; 10,0 Д: 11,4; 10,8; 10,4			
	14 (92)	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Уметь: демонстрировать технику низкого старта	Текущий			

	15 (93)	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности	Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий			
Прыжок в длину с разбега (4 ч)	16 (94)		Совершенствование прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега. Отталкивание, полет.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр.	Научиться прыгать в длину с места	Текущий			
	17 (95)	Комплексный	Совершенствование прыжка в длину с места и с 11-15 шагов разбега. КУ – прыжок в длину с места – на результат. Развитие выносливости. Бег до 6 мин	Описывать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила ТБ	Научиться прыжку в длину с разбега и развитию выносливости	<u>Прыжок с места (см):</u> М: 140, 160, 195; Д: 130, 150, 185			
	18 (96)	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Приземление.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности	Уметь: демонстрировать технику в целом	Текущий			

	19 (97)	Учет- ный	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности	Уметь: демонстрировать технику в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Прыжок в длину с разбега (см) М: 260, 300, 320; Д: 220, 260, 280.			
Метание мяча. Кроссовая подготовка (5 ч)	20 (98)	Комп- лекс- ный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости, бег до 8 мин	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость	Текущий			
	21 (99)	Комп- лекс- ный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке	Текущий			

22 (100)	Комплексный	КУ - техника метания мяча. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча	Уметь демонстрировать технику метания мяча в целом Научиться бегу на выносливость	<u>Метание мяча(м):</u> М: 20, 25, 30; Д: 14, 18, 20			
23 (101)	Комплексный	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость	<u>Бег 1000 м (мин)</u> М: 6,30; 6,10; 5,50; Д: 6,40; 6,20; 6,00			
24 (102)	Комплексный	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин. Подведение итогов	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Научиться встречной эстафете с палочкой	Текущий			

Подвижные спортивные игры	1 (103)	Комплексный	Минифутбол, стритбол, пионербол с элементами волейбола	Иметь представление о популярных играх на свежем воздухе	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Научиться находить общий контакт с партнёрами	Текущий			
	2 (104)	Комплексный	Минифутбол, стритбол, пионербол с элементами волейбола	Иметь представление о популярных играх на свежем воздухе	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Научиться находить общий контакт с партнёрами	Текущий			
	3 (105)	Комплексный	Минифутбол, стритбол, пионербол с элементами волейбола	Иметь представление о популярных играх на свежем воздухе	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Научиться находить общий контакт с партнёрами	Текущий			