

Рабочая программа по физической культуре по учебнику В.И.Ляха

Тип программы	Программа общеобразовательного учреждения
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС
Учебный предмет , для которого написана программа	Физическая культура
Класс, для которого написана программа	5 класс МБОУ «Чистовская СШ»
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2018 – 2019 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	102 час.

Программу составила:
Учитель физической культуры
Гаммер К,А

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 5 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

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

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

должны демонстрировать:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и в	6,1-5,5	6,4 и в	6,4 и в	6,3-5,7	5,1 и н
			12	6,0	5,8-5,4	6,3	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3 * 10 м/с	11	9,7 и в	9,3-8,8	8,5 и н	10,1 и в	9,7-9,3	8,9 и н
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места . см	11	140 и н	160-180	196 и в	130 и н	150-175	185 и в
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и м	1000-1100	1300 и в	700 и н	850-1000	1100 и в
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и н	6-8	10 и в	4 и н	8-10	15 и в
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
6	Силовые	Подтягивание М- из виса Д –из виса лежа	11	1	4-5	6 и	4 и н	10-14	19 и в
			12	1	4-6	7	4	11-15	20

2. Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 - 7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5 - 7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

- 1) гибкость, координация движений, быстрота;
- 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
- 3) выносливость (общая и специальная).

3. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Легкая атлетика (12 часов)									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	История возникновения и развития физической культуры. Закрепление техники старта с опорой на одну руку.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Учёт техники			ОРУ в движении. СУ.	представлять	социальных	управлять эмоциями	Корректировка	Комплекс ОРУ

	старта на одну руку. Бег 60 м.			Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	техники	
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.			Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		правильно выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

				требования техники безопасности к местам проведения					
9	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.			СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	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; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Отжимание
10	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.			СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		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; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Комплекс ОРУ
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		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; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		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; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

Спортивные игры (12 часов)

баскетбол

13	ИТБ при занятиях баскетболом. Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.			Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Игра, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения и во время занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
15	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом.			Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя			ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Игра, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

	руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.				различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
18	Закрепление техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Игра, эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.			Смешанное передвижение. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, Игра, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Разучивание техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

				устранения		сдержанность, рассудительность		
22	Закрепление техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Игра, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

2 четверть (24 часа)

Спортивные игры (3 часа)

баскетбол

25	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Учебно-тренировочная			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	находить отличительные		выполнять двигательные	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

	игра			упражнения.	особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
27	Учебно-тренировочная игра			Бег в равномерном темпе до 15 минут.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)									
28	Техника безопасности по гимнастике с элементами акробатики. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед.			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
30	Разучивание техники 2-3 кувырков назад. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и			Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз

				физической подготовки человека		человека		
31	Закрепление техники 2-3 кувырков назад.			Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
32	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках. Учёт техники лазания по канату в два приема.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Учет техники 2-3 кувырков назад.			Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Закрепление техники акробатического соединения. Учет техники переката			Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	назад в стойку на лопатках. Разучивание техники ходьбы по бревну приставными шагами.				выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		человека, выполнять акробатическое соединение		
36	Вис согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
37	Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из виса лежа).			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Разучивание техники прыжка на козла (коня) высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

39	Закрепление техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	красоту движений, выделять и обобщать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	Совершенствование техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	Учет техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Индивидуальный контроль	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	Разучивание лазанья по канату в два и три приема			ОРУ с предметами, упражнения на силовую выносливость верхнего пояса. Техника лазанья по канату в два и три приема, их отличия	Соблюдать требования по ТБ, оказывать страховку и самостраховку.	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,	текущий	Прыжки через скакалку.
43	Закрепление лазанья по канату			ОРУ направленное на развитие гибкости. Техника лазанья по канату в два и три приема, различия техники	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Страховка и самостраховка.	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и задач;	оценивать красоту телосложения и	текущий	
44	Совершенствование лазанья по			ОРУ направленное на развитие гибкости.	бережно обращаться с инвентарём и	проявлять дисциплинированность		текущий	Прыжок с подтягиванием

	канату			Техника лазанья по канату в два и три приема, различия техники	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Страховка и самостраховка.	ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и задач;	осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		колен к груди 14-16 раз
45	Учет техники лазанья по канату.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника лазанья по канату	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Разучивание строевых упражнений			ОРУ на месте и в движении. Соблюдать ТБ при занятиях в спортивном зале. Перестроение из колонны по одному в колонну по два; по три	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; различают строевые команды, четкость выполнения строевых приемов	Проявлять терпение, умение общаться со сверстниками и учителем	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Закрепление строевых упражнений			ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два; по три; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении		Проявлять терпение, умение общаться со сверстниками и учителем		текущий	Прыжки через скакалку.
48	Совешенствован ие строевых упражнений			ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два; по три; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении		Проявлять терпение, умение общаться со сверстниками и учителем		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
3 четверть (30 часов)									
Лыжная подготовка (24 часа)									

49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.			Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.			Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.			. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.			Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	текущий	Прыжки через скакалку.
53	Закрепление техники одновременного безшажного хода.			Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

				«эстафета лыжника».	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.		
54	Совершенствовани е техники одновременного безшажного хода.			Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Разучивание техники подъема на склон "полуёлочкой" Уче техники одновременного безшажного хода.			Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода (учет), Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Закрепление техники подъёма на склон "полуёлочкой"			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57	Совершенствовани е техники подъёма на склон "полуёлочкой"			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Разучивание			Разминка по кругу.	представлять			текущий	Подъем ног с

	техники спуска в средней стойке. Учет техники подъёма на склон "полуёлочкой"			Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Закрепление техники спуска в средней стойке.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствование техники спуска в средней стойке.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Отжимание от пола
61	Разучивание техники торможения плугом. Учет техники спуска в средней стойке.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
62	Закрепление техники торможения "плугом"			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

					местам проведения				
63	Разучивание техники поворота "переступанием"			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Закрепление техники поворотов "переступанием" Учёт техники торможения "плугом"			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствование техники поворотов "переступанием"			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Учет техники поворотов "переступанием"			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.
67	Лыжные гонки на 1 км.			На результат 1 км.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

					двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км.		
68	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.	
70	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		текущий		Прыжок с подтягиванием ног к груди	
71	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и		текущий		Прыжки через скакалку.	

					соревновательной деятельности				
72	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов) волейбол									
73	ИТБ при занятиях волейболом. Разучивание стоек волейболиста и передвижение.			ОРУ на месте. СУ волейболистов. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Закрепление стоек и перемещения игроков на площадке. Разучивание верхней передачи мяча двумя руками на месте			ОРУ в движении. СБУ. Закрепление техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. Разучивание верхней передачи мяча	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы волейбола	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Совершенствование стоек и перемещения игроков на игровой площадке. Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости и координации. СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. Закрепление верхней передачи мяча.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

76	Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте. Разучивание нижний передачи мяча			ОРУ на месте в парах. СУ в парах. Закрепление техники элементов волейбола.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		текущий	Прыжки через скакалку.
77	Закрепление верхней и нижний передачи мяча		ОРУ на месте в парах. СУ в парах. Закрепление техники элементов волейбола в парах через сетку	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	текущий			Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
78	Закрепление верхней и нижний передачи мяча. Разучивание нижней прямой подачи.		ОРУ на месте в парах. СУ в парах. Закрепление техники элементов волейбола в парах через сетку	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Индивидуальный контроль			«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	

4 четверть (24 часа)

Спортивные игры (6 часов) волейбол

79	Закрепление верхней и нижней передач мяча. Закрепление нижней прямой подачи.			ОРУ на месте в парах. СУ в парах. Закрепление техники элементов волейбола в парах через сетку. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к	текущий	
80	Совершенствован			ОРУ в движении. СУ в	выполнять	проявлять		текущий	

	ие верхней и нижней передач мяча; нижней прямой подачи.			парах с мячом. Повторение техники верхней и нижней передач мяча. Закрепление техники элементов волейбола в парах через сетку. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы волейбола		
81	Совершенствование верхней и нижней передач мяча; нижней прямой подачи			ОРУ в движении . СУ в парах с мячом. Закрепление техники элементов волейбола в парах через сетку. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций		текущий	
82	Контроль верхней и нижней передач мяча; нижней прямой подачи			ОРУ в движении. СУ в парах через сетку.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего	Индивидуальный контроль	
83	Двухсторонняя учебная игра			ОРУ в движении . СУ в парах с мячом. Совершенствование техники элементов волейбола в парах через сетку. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы	текущий	
84	Двухсторонняя учебная игра			ОРУ в движении . СУ в парах с мячом. Совершенствование техники элементов	выполнять технические действия из базовых видов спорта,	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в	волейбола	текущий	

				волейбола в парах через сетку. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	применять их в игровой и соревновательной деятельности	достижении поставленных целей; умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций			
Легкая атлетика (18 часов)									
85	ИТБ при занятиях на стадионе. ИТБ при занятиях легкой атлетикой. Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Соблюдение ТБ	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
86	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Бег до 10-15 мин.
87	Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагиванием"			ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз
88	Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием"			Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

				отличительные признаки и элементы;					
89	Челночный бег 3X10			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
90	Бег 60 метров			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93	Совершенствование техники прыжка в длину с			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в	представлять физическую культуру как			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого

	разбега.			движении. СПУ.	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		пояса.
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
96	Учёт техники прыжка в длину с разбега.			Уметь демонстрировать технику приземления.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98	Закрепление техники метания			Метание на заданное расстояние. Метание	выполнять жизненно важные			текущий	Прыжки через скакалку.

	мяча на дальность и в цель.			т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		
99	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101	Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель.			Метание мяча на дальность	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 1500 метров			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

					заданий.				
--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--