

МКОУ «Ялунинская СОШ»

Согласовано

Зам. директора по УВР

 /Л.В. Жаркова/

«16» августа 2015 г.

Утверждаю

Директор школы

 /О.С. Кокшарова/

Приказ № 90/5 от 27.08.2015 г.

« » 20 г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 5

Учитель Козлов Алексей Сергеевич

Учебный год 2015-2016

Планирование составлено на основе (программа, автор, год издания) Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011 г. и авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М. Просвещение, 2010 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочая программа составлена для учащихся 5 класса. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю. Программа состоит из разделов: **«Основы физической культуры и здорового образа жизни»**; **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»**; **«Спортивно-оздоровительная деятельность»**.

Содержание раздела **«Основы физической культуры и здорового образа жизни»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел **«Спортивно-оздоровительная деятельность»**, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается

Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющих спортивные традиции, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, **целью** физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

❖ Здоровьесберегающие технологии:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях

❖ Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

❖ Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

³⁵₁₇образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

³⁵₁₇образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

³⁵₁₇образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Освоение программного материала.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается, с 5 по 9 классы – три часа в неделю. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *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). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. 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, так называемые 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, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени 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.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся 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, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— 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.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	6 класс	8 класс	9 класс
Основы физической культуры и здорового образа жизни. (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока		
Способы физкультурной деятельности			
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика	30	30	30
Гимнастика с основами акробатики	18	18	18
Лыжные гонки	18	18	18
Спортивные игры	36	36	36

Всего часов	102	102	102
--------------------	-----	-----	-----

Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекуты, строевые упражнения.

ПРОГРАММА V КЛАСС

Знания о физической культуре

Основы физической культуры и здорового образа жизни Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

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; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (*мальчики*). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). 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; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий,

вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

³⁵₁₇рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

³⁵₁₇характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

³⁵₁₇определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

³⁵₁₇разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

³⁵₁₇руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

³⁵₁₇руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

³⁵₁₇характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

³⁵₁₇характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

³⁵₁₇определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

³⁵₁₇использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

³⁵₁₇составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

³⁵₁₇классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

³⁵₁₇самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

³⁵₁₇тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

³⁵₁₇взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

³⁵₁₇вести 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;

³⁵₁₇проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

³⁵₁₇проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

³⁵₁₇выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

³⁵₁₇выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

³⁵₁₇выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

³⁵₁₇выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

³⁵₁₇выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

³⁵₁₇выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

³⁵₁₇выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

³⁵₁₇выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- ³⁵₁₇выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ³⁵₁₇выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ³⁵₁₇выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- ³⁵₁₇выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- ³⁵₁₇преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ³⁵₁₇осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ³⁵₁₇выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Поурочно – тематическое планирование
для 5 класса**

№ урока	Тема урока 1 четверть-27ч Лёгкая атлетика (15 часов)	Элементы содержания 5класс	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся		
				Предметные	Метапредмет ные	Личностные
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физ.упражнений. Старт с опорой на одну руку. высокий старт 10-15 м.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Равномерный бег, комплекс утренней гимнастики, специальные беговые и прыжковые упражнения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.				

2	Спринтерский бег. Высокий старт	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – 15м., бег с ускорением на 40 – 50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Выполнять технику спринтерского бега, высокого старта. Знать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3	Спринтерский бег Высокий старт	Высокий старт до 10 – 15м, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу	Выполнять технику спринтерского бега, высокого старта и бега по дистанции, технику бега при встречной эстафете	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

		Здоровье и здоровый образ жизни.	эстафетной палочки			
4	Спринтерский бег Финиширование. Прыжок в длину с места	Высокий старт до 10 – 15м, бег с ускорением на 50-60м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки.	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки	Выполнять технику спринтерского бега, бега по дистанции и финиширования технику передачи эстафетной палочки	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
5	Спринтерский бег 60м	Бег на результат (60м). специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра « разведчики и часовые». Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику спринтерского бега, бег (60м) на результат Правила подвижной игры	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и соперничества

					знаний и имеющ его опыта.	
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча.	Обучение отталкиванию при прыжке в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5 – 6м. ОРУ в движении. Подвижная игра « Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника движений и ее основные показатели.	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и мет.мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину способом « согнув ноги», метание малого мяча в горизонтальную цель, правила при участии в подвижной игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание мяча	Обучение подбора разбега Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5 –	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча в цель. Проявлять	Выполнять подбор разбега для прыжка в длину, технику прыжка и метание малого мяча в цель, правила при	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

		бм. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра « Кто дальше бросит»	качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	участии в подвижной игре.		
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание мяча в горизонтальную цель. Бег в медленном темпе до 9 минут	Обучение приземлению. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – бм. на результат ОРУ в движении Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра « Метко в цель»	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику приземления при прыжке в длину, технику прыжка и метание малого мяча в цель, правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки) , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега на результат.	Осваивать технику прыжка в длину способом	Выполнять технику прыжка в длину и метание малого	Технически правильно выполнить двигательные	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи

	Метание мяча	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	«согнув ноги» и метание мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	мяча в цель	упражнения , использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	и сопереживания
10	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность. Эстафета	Бег в равномерный темпе 1000м.ОРУ. Развитие выносливости. Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Салки». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега на средние дистанции, правила при участии в подвижной игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

		подготовленность.				
11	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность	Равномерный бег 1000м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Развитие выносливости. Подвижная игра « Салки маршем»	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега на средние дистанции , правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки) , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
12	Бег на средние дистанции 1000м	Бег 1000м на результат. Подвижная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Демонстрировать технику бега на средние дистанции Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять технику бега на средние дистанции, бег (1000м) на результат Правила подвижной игры	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

			деятельности			
13	Метание малого мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий	Метание мяча на результат. Подвижные игры. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Демонстрировать технику метания мяча на дальность. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросковых упражнений. Выполнять игровые действия.	Выполнять технику метания мяча с 4-5 бросковых шагов, метание мяча на дальность на результат Правила подвижной игры	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
14	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Паровозики». Олимпийское движение в России. Современные	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге. Выполнять игровые действия в	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Правила подвижной игры	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

		Олимпийские игры.	условия учебной деятельности.			
15	Бег по пересеченной местности. Бег 500 - 1000 м	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижная игра «Бег с флажками»	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Правила подвижной игры	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
	Спортивные игры (12 часов)					
16	Баскетбол. ТБ на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Комплекс УГГ. Эстафеты	Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях баскетболом. Стойка игрока и перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини –	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и соперничества

		.Остановка прыжком . Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.	действия в условиях учебной деятельности	баскетбол, правила ТБ при игре в баскетбол.		
17	Баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Терминология баскетбола. Стойка игрока и перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд .Остановка прыжком . Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол, правила ТБ при игре в баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения , использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
18	Баскетбол. Остановка прыжком.Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	Правила баскетбола и их эволюция в процессе развития. Стойка и передвижение игрока.Остановк	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

		а прыжком.Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол	быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности Знать правила игры	технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол,	имеющего опыта.	
19	Баскетбол Остановка прыжком.Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	Стойка и передвижение игрока.Остановка прыжком.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройкахВедение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол,	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

20	Баскетбол Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах с шагом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол,	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания
21	Баскетбол Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с изменением направления и скорости	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в низкой,	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре.	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

		средней, высокой стойке с изменением направления и скорости Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол. Правила соревнований.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности Знать правила баскетбола	правила игры в мини – баскетбол		
22	Баскетбол Бросок одной и двумя руками от головы с места.	Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Ведение мяча в движении шагом. Бросок одной и двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол,	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
23	Баскетбол Комбинации из освоенных элементов: ловля передача,	Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Ловля и	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в	Выполнять технические приёмы на высоком техническом	Технически правильно выполнять двигательные упражнения ,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

	ведение, бросок	передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.	решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол,	использовать их в игровой и соревновательной деятельности	
24	Баскетбол Комбинации из освоенных элементов: ловля передача, ведение, бросок. Тренировка в подтягивании	Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате Введение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол. Оценка эффективности занятий.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания

25	Баскетбол Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
26	Баскетбол Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

27	Баскетбол. Игровые задания с ограниченным числом игроков	Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
----	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Спортивные игры (3 ч)

Гимнастика с основами акробатики (18 ч) 2 четверть – 21 час

	Спортивные игры (3 часа)				
--	---------------------------------	--	--	--	--

28	<p>Баскетбол. Стойка игрока Ведение мяча правой и левой рукой в шаге</p>	<p>ТБ при игре в баскетбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.</p>	<p>Выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять правила игры в мини – баскетбол</p>	<p>Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в баскетбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения , использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>
29	<p>Баскетбол. Стойка игрока Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. бросок по кольцу одной рукой. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Бросок по кольцу одной рукой. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.</p>		<p>Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в баскетбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения , использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

30	Баскетбол. Учебная игра	Учебная игра в мини-баскетбол. Физическая культура в современном обществе.				
		Гимнастика с основами акробатики (18 ч)				
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Изучение техники	Проявлять качества силы и координации при выполнении кувырка вперёд. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять упражнения перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения, выполнять ТБ при занятиях гимнастикой.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания

		<p>выполнения кувырка вперед. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещённое движение»</p>		<p>Выполнять правила при участии в подвижной игре.</p>		
32	<p>Строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперёд, развитие гибкости</p>	<p>Коллективное выполнение упражнений строевой подготовки(перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением),ОРУ в движении, закрепление техники выполнения кувырка вперёд, кувырок назад с гимнастического мостика, стойка на лопатках. Развитие гибкости. Подвижная игра «Светофор»</p>	<p>Демонстрировать технику в строевых упражнениях и выполнение кувырка вперёд Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Выполнять упражнения перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения акробатических упражнений. Выполнять правила при участии в подвижной игре.</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>

33	Акробатические упражнения кувырок вперёд и назад	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление и совершенствование техники выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры». Коррекция осанки и телосложения.	Демонстрировать технику в строевых упражнениях и выполнение кувырка вперёд Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения акробатических упражнений. Выполнять правила при участии в подвижной игре	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
34	Акробатические упражнения: кувырок вперёд (учет)	Страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперёд на технику выполнения (у). Кувырок назад в стойку на лопатки. Комплекс с гимнастической палкой. Развитие силы, формирование осанки. Подвижные игры	Демонстрировать технику в строевых упражнениях и выполнение кувырка вперёд Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять упражнения с гимнастической палкой на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения акробатических упражнений. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

35	Акробатические упражнения: кувырок назад (учет)	Кувырок назад на технику выполнения (у). Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 . Комплекс в парах. Развитие ловкости, гибкости, силы. Развитие координационных способностей (ОРУ без предмета). Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Демонстрировать технику выполнения кувырка назад. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения акробатических упражнений. Выполнять правила при участии в эстафетах	Технически правильно выполнять двигательные упражнения , использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и соперничества

36	Акробатические упражнения: стойка на лопатках	Упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений Стойка на лопатках. Кувырок назад в стойку на лопатки. ОРУ для позвоночника, мышц спины и др. Развитие координационных способностей(ОРУ с предметом). Игры с использованием гимнастических упражнений.	Демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения акробатических упражнений. Выполнять правила игр	Характеризовать явления (действия и поступки) , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
37	Акробатические упражнения: стойка на лопатках (учёт)	Стойка на лопатках (учёт) Кувырок назад из стойки на лопатках . Акробатические комбинация. Подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости(лазание по гимнастической стенке). Физическая подготовка, ее связь	Демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

		с укреплением здоровья, развитием физических качеств.				
38	Акробатическая комбинация. Развитие скоростно-силовых способностей	Акробатическая комбинация из 5 упражнений. Прыжки со скакалкой и броски набивного мяча. Развитие силовой выносливости (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре). Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата ЦНС, дыхание и кровообращения, при близорукости).	Демонстрировать технику выполнения акробатической комбинации Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения акробатических упражнений. Выполнять правила игр	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

39	Акробатическая комбинация (у) Развитие силовых способностей	Акробатическая комбинация из 5 упражнений Упражнения на низкой перекладине. Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей (упражнения с набивными мячами)	Демонстрировать технику выполнения акробатической комбинации Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений Выполнять игровые действия в условиях учебной	. Выполнять упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения акробатических упражнений. Выполнять правила игр	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и соперничества
40	Гимнастическая полоса препятствий Развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Гимнастическая полоса препятствий. Подбор упражнений и составление индивидуальных	Демонстрировать технику выполнения гимнастической полосы препятствий.	Выполнять гимнастическую полосу препятствий на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

		комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекция осанки и телосложения.				
41	Опорный прыжок(вскок в упор и соскок прогнувшись - д, прыжок ноги врозь через козла в ширину – м)	Упражнения в лазании по гимнастической лесенке, опорный прыжок (вскок в упор и соскок прогнувшись).	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

42	Опорный прыжок(вскок в упор и соскок прогнувшись - д, прыжок ноги врозь через козла в ширину – м)	Упражнения в лазании, опорный прыжок (вскок в упор и соскок прогнувшись) Развитие ловкости, силы, прыгучести.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки) , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
43	Опорный прыжок(вскок в упор и соскок прогнувшись - д, прыжок ноги врозь через козла в ширину – м)	Опорный прыжок(вскок в упор и соскок прогнувшись - д, прыжок ноги врозь через козла в ширину – м) - учёт	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка	Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения , использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания.

44	Развитие координационных способностей	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Спорт и спортивная подготовка.	Демонстрировать технику акробатических упражнений во время эстафеты и игр Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне, Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием Подтягивание на низкой перекладине (ГТО) – учёт Подвижные игры и эстафеты. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (Готов к труду и обороне).	Демонстрировать технику лазания и перелезания Проявлять качества силы при выполнении подтягивания Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять лазание и перелезание во время преодоления полосы препятствий на высоком техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

46	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексы упражнений с набивным мячом, отжимания, подтягивания, поднимание туловища(у), прыжки через скакалку и т.д. по методу круговой тренировки.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.	Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне, Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки) , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
47	Подвижные игры	Прыжки со скакалкой 1 мин в максимальном темпе - учёт. Подвижные игры. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне, Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания
48	Развитие гибкости Упражнения с партнёром.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне, Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки) , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

3 четверть – 30 ч
Лыжная подготовка (18ч)

49	Лыжная подготовка. Скользкий шаг	Профилактика травматизма Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь и инвентарь лыжника. Специальные лыжные упражнения. Скользкий шаг. Подвижная игра на лыжах «Догони впереди идущего». Прохождение учебного круга 1км	Демонстрировать технику скользкого шага Проявлять качества выносливости и координации при выполнении скользкого шага Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать ТБ при занятиях лыжами.	Иметь представление о ТБ при занятиях лыжами Углубленные представления о технике передвижения скользким шагом. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений на лыжах и игры.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей
----	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

50	<p>Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.</p>	<p>История лыжного спорта. Специальные лыжные упражнения. Скользкий шаг. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра на лыжах «Догони впереди идущего». Прохождение учебного круга 2 км</p>	<p>Демонстрировать технику поворота переступанием, скользящего шага попеременного двухшажного хода. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении скользящего шага и попеременного двухшажного хода Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать историю лыжного спорта.</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом и поворотов переступанием. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью спец.упр-й на лыжах и игры</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей</p>
51	<p>Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.</p>	<p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Специальные лыжные упражнения Скользкий шаг. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра на лыжах «Догони впереди идущего».</p>	<p>Демонстрировать технику поворота переступанием, скользящего шага попеременного двухшажного хода. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении скользящего шага и попеременного двухшажного хода Выполнять игровые</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом и поворотов переступанием. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих</p>	<p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей для достижения личностных значимых</p>

		<p>Прохождение учебного круга 2 км. Измерение резервов организма (с помощью простейших, функциональных проб).</p>	<p>е действия в условиях учебной деятельности. Знать значение занятия лыжным спортом.</p>	<p>упражнений на лыжах и игры</p>		<p>результатов в физическом совершенстве</p>
52	<p>Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости</p>	<p>Виды лыжного спорта Комплекс разминочных упражнений на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Прохождение учебного круга без учета времени на оценку 1500м</p>	<p>Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении попеременного двухшажного хода во время прохождения дистанции 1500м Знать виды лыжного спорта</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом и поворотов переступанием. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью спецупражнений на лыжах и прохождения дистанции 1500м</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей .</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащихся, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей</p>

53	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	<p>Применение лыжных мазей</p> <p>Комплекс разминочных упражнений на лыжах.</p> <p>Передвижение попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Повторение одновременного бесшажного хода.</p> <p>Выполнить технику падения на лыжах.</p> <p>Встречная эстафета на лыжах</p>	<p>Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Проявлять качества выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.</p> <p>Выполнять технику падения на лыжах</p> <p>Уметь применять лыжные мази.</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике одновременного бесшажного хода и падения на лыжах</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и встречной эстафеты на лыжах без лыжных палок</p>	<p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащихся.</p> <p>Способность активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные</p>
54	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	<p>Правила самостоятельных выполнений упражнений.</p> <p>Комплекс ОРУ на лыжах без палок.</p> <p>Совершенствование одновременного бесшажного хода.</p> <p>Прохождение учебного круга применяя варианты известных ходов.</p> <p>Встречная эстафета на лыжах.</p> <p>Физическое развитие человека.</p>	<p>Демонстрировать технику пройденных лыжных ходов</p> <p>Проявлять качества выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.</p> <p>Уметь применять варианты лыжных ходов и выполнять ОРУ на лыжах.</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике одновременного бесшажного хода</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и встречной эстафеты на лыжах без лыжных палок</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</p> <p>Определять общие цели и пути их достижения, наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой</p>

55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Оказание первой помощи при обморожении и травмах. Комплекс ОРУ на лыжах с палками. Специальные упражнения. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение учебного круга применяя варианты известных ходов. Встречная эстафета на лыжах без палок	Демонстрировать технику пройденных лыжных ходов Проявлять качества выносливости и координации при выполнении лыжных ходов. Уметь применять варианты лыжных ходов и выполнять ОРУ на лыжах	Иметь углубленные представления о технике одновременного бесшажного хода Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и встречной эстафеты на лыжах без лыжных палок	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения, наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений
56	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	ОРУ с лыжными палками. Повторение одновременного двухшажного хода. Прохождение учебного круга применяя варианты известных ходов. Круговая эстафета.	Демонстрировать технику пройденных лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении лыжных ходов. Уметь применять варианты лыжных ходов во время прохождения учебного круга и выполнять ОРУ на лыжах	Иметь углубленные представления о технике одновременного двухшажного хода Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с лыжными палками и круговой эстафеты	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения, наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Конструктивно решать конфликты посредством учёта	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

					интересов сторон	
57	<p>Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости</p>	<p>ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах. Повторение одновременного двухшажного хода. Прохождение учебного круга применяя варианты известных ходов. Круговая эстафета.</p>	<p>Демонстрировать технику пройденных лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении лыжных ходов. Уметь применять варианты лыжных ходов во время прохождения учебного круга и выполнять ОРУ на лыжах</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике одновременного двухшажного хода. Первоначальные представления о пользе зимних видов спорта Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений на лыжах и круговой эстафеты</p>	<p>Определять общие цели и пути их достижения, наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон</p>	<p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурной деятельностью накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физ.культуры для достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве</p>

58	<p>Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости</p>	<p>ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1км на результат</p>	<p>Демонстрировать технику пройденных лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении лыжных ходов. Уметь применять варианты лыжных ходов во время прохождения учебного круга и выполнять ОРУ на лыжах</p>	<p>Иметь представление о тактике распределения сил во время сдачи зачёта. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений на лыжах</p>	<p>Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой</p>
59	<p>Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости</p>	<p>ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных</p>	<p>Демонстрировать технику пройденных лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении лыжных ходов. Уметь применять варианты лыжных ходов во время прохождения учебного круга и выполнять ОРУ на лыжах</p>	<p>Иметь представление о технике одновременного двухшажного хода. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений с лыжными палками</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения, наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон</p>	<p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p>

		показаний здоровья и физического развития.				
60	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	ОРУ с лыжными палками. Разучивание техники спуска и подъема. Различные стойки при передвижении на лыжах	Демонстрировать технику спуска и подъема ступающим шагом. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении спуска и подъема. Уметь применять варианты лыжных ходов во время прохождения учебного круга и выполнять ОРУ с палками	Иметь первоначальные представления о технике спуска со склона и на него на лыжах и о различных стойках, которые можно применять при передвижениях на лыжах. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений с лыжными палками	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

61	Торможение «плугом». Развитие выносливости.	ОРУ на лыжах. Разучивание техники торможения упором, преодоление бугров и впадин. Спуски в высокой и основной стойке, подъём «лесенкой», «полуёлочкой» Повторить торможение « плугом»	Демонстрировать технику спуска и подъёма в гору на лыжах. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении спуска и подъёма. Уметь выполнять ОРУ на лыжах	Иметь первоначальные представления о технике торможения упором, преодоление бугров и впадин. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений на лыжах	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Формирование положительного отношения к занятиям физкультурной деятельностью накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физ.культуры для достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве
62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах. Прохождение 2км на результат.	Демонстрировать технику пройденных лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении лыжных ходов. Уметь применять варианты лыжных ходов во время прохождения учебного круга и выполнять ОРУ на лыжах	Иметь представление о тактике распределения сил во время сдачи зачёта. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с лыжными палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения, наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащихся, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ

						жизни.
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах. Прохождение 3км без учёта времени.	Демонстрировать технику пройденных лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении лыжных ходов. Уметь применять варианты лыжных ходов во время прохождения учебного круга и выполнять ОРУ на лыжах	Иметь представление о тактике распределения сил во время сдачи зачёта. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений на лыжах	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон	Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой

64	Торможение «плугом». Развитие выносливости.	ОРУ на лыжах. Закрепление техники торможения упором, преодоление бугров и впадин. Спуски в высокой и основной стойке, подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» Повторить торможение « плугом»	Демонстрировать технику спуска и подъёма в гору на лыжах. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении спуска и подъёма. Уметь выполнять ОРУ на лыжах	Иметь первоначальные представления о технике торможения упором, преодоление бугров и впадин. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений на лыжах	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Формирование положительного отношения к занятиям физкультурной деятельностью накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физ.культуры для достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве
65	Торможение «плугом». Развитие выносливости.	ОРУ на лыжах. Совершенствование техники торможения упором, преодоление бугров и впадин. Спуски в высокой и основной стойке, подъём «полуёлочкой» Повторить торможение «плугом». Требования техники безопасности и бережного	Демонстрировать технику спуска и подъёма в гору на лыжах. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении спуска и подъёма. Уметь выполнять ОРУ на лыжах	Иметь первоначальные представления о технике торможения упором, преодоление бугров и впадин. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений на лыжах	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Формирование положительного отношения к занятиям физкультурной деятельностью накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физ.культуры для достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве

		отношения к природе.				
66	Сдача зачётов		<p>Демонстрировать технику спуска и подъёма в гору на лыжах.</p> <p>Проявлять качества выносливости и координации при выполнении спуска и подъёма.</p>		Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	
	Спортивные игры (12 часов)					

67	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом, спиной вперед	Стойка и передвижения игрока различными способами. Развитие координационных качеств	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деят-ти.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
68	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча над собой на месте.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча над собой на месте. Развитие координационных качеств	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейболе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деят-ти.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

69	Волейбол. Нижняя прямая подача	Стойка и передвижения игрока. Выполнять нижнюю прямую подачу. Развитие координационных качеств	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деят-ти.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Планировать собственную деят-ть, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
70	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах. Развитие координационных качеств	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деят-ти.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

71	Волейбол. Передача мяча сверху на месте после перемещения вперед	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху на месте после перемещения вперед. Развитие координационных качеств	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
72	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Игра "Передал - садись"	Стойка и передвижения игрока. Развитие координационных качеств	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

73	Волейбол. Подтягивание. Игра "Мяч капитану"	Стойка и передвижения игрока. Развитие координационных качеств	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деят-ти.</p>	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Планировать собственную деят-ть, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
74	Игровые задания с ограниченным количеством игроков	Стойка и передвижения игрока. Игра в пионербол. Развитие координационных качеств	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деят-ти.</p>	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в пионербол	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

75	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом, спиной вперед	Стойка и передвижения игрока различными способами. Развитие координационных качеств	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деят-ти.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
76	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола	Сочетание приёмов (прием – пас – нападение). Игра по упрощенным правилам волейбола	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деят-ти.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

77	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола	Сочетание приёмов (прием – пас – нападение). Игра по упрощенным правилам волейбола	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деят-ти.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
78	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола	Сочетание приёмов (прием – пас – нападение). Игра по упрощенным правилам волейбола. Организация досуга средствами физической культуры.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

4 четверть - 24 (спортивные игры - 9 , лёгкая атлетика -15)

79	Баскетбол	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
----	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

80	Баскетбол	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
81	Баскетбол	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Сочетание приёмов (ведение – бросок) Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>

82	Баскетбол	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Сочетание приёмов (ведение – бросок) Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>
83	Баскетбол	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Сочетание приёмов (ведение – бросок) Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>

84	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини –баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
85	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости высоты отскока Бросок одной рукой после ловли мяча. Игра в мини –баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

86	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини – баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
87	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини – баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации в игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Лёгкая атлетика – 15 ч.

88	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000м	<p>Демонстрировать технику бега на средние дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	Выполнять технику бега на средние дистанции	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
----	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

89	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000м	Демонстрировать технику бега на средние дистанции Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
90	Спринтерский бег.	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – 15м., бег с ускорением на 40 – 50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Выполнять технику спринтерского бега, высокого старта. Знать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

91	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Организационные команды. ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Беговая разминка, беговые упражнения(челночный бег 3x10 обычно, 3x10 спиной вперёд), многоскоки (4x10), бег 800м	Демонстрировать технику бега на средние дистанции Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Иметь представление о ТБ на уроках л/а, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ и специальных беговых упражнений	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение общаться, анализировать, творчески применять полученные знания.
92	Эстафетный бег. Развитие выносливости	Организационные команды. Беговая разминка, беговые упражнения(челночный бег 3x10 обычно, 3x10 спиной вперёд), многоскоки (4x10), высокий старт, бег с ускорением 10 – 15м x3р, встречные эстафеты с эстафетной палочкой.	Демонстрировать технику высокого старта Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Иметь представление о технике высокого старта и бега с ускорением, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ и встречных эстафет.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям, накопление необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

93	Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	Организационные команды, ОРУ в движении, преодоление полосы препятствий (8 станций)	Демонстрировать технику преодоления полосы препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении полосы препятствий.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ в движении и преодоления полосы препятствий	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.	Умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем
94	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м (у)	Разминка на развитие гибкости. Тестирование бега на 1000м, спортивные игры.	Демонстрировать технику бега на 1000м.. Проявлять качества выносливости и координации при сдаче зачета.	Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания измерений показателей развития выносливости	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Накопление необходимых знаний для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	Организационные команды, разминка в движении. Тестирование бега на 60 м. Метание мяча на дальность (6-7 раз)	Демонстрировать технику бега на 60м. Проявлять качества быстроты и координации при сдаче зачета.	Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания измерений показателей развития быстроты.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении тестовых упражнений .

96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	Организационные команды, беговая разминка Тестирование бега на 30 м. Легкоатлетические эстафеты.	Демонстрировать технику бега на 30м. Проявлять качества быстроты и координации при сдаче зачета.	Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания измерений показателей развития быстроты. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и легкоатлетических эстафет.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение общаться, анализировать, творчески применять полученные знания. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
97	Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Организационные команды, разминка в движении. Прыжки в длину с разбега (вспомнить фазы прыжка). Метание мяча на дальность в коридор 5-6м. (3раза)	Демонстрировать технику прыжка в длину и метание мяча. Проявлять качества ловкости и координации при выполнении упражнений.	Иметь представление о технике прыжка в длину с разбега и метания малого мяча на дальность в коридор 5-6м	Планировать и контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение общаться, анализировать, творчески применять полученные знания.

98	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Организационные команды, разминка с теннисным мячом. Эстафетный бег (техника выполнения передачи эстафетной палочки) Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Осваивать технику передачи эстафетной палочки. Демонстрировать технику прыжка в длину и метание мяча. Проявлять качества ловкости и координации при выполнении упражнений.	Иметь представление о технике прыжка в длину с разбега и метания малого мяча на заданное расстояние, технике прыжков и многоскоков. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с теннисным мячом.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение	Развитие мотивов учебной деятельности, умение общаться, анализировать, творчески применять полученные знания.
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридор 10м	ОРУ, эстафетный бег, подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, спортивные игры. Метание мяча на дальность	Осваивать технику передачи эстафетной палочки. Демонстрировать технику метание мяча. Проявлять качества ловкости и координации при выполнении упражнений	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ, специальных беговых упражнений и игр с элементами лёгкой атлетики.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.	Накопление необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

100	Сдача зачётов по физической подготовке	Организационные команды, ОРУ, тестирование прыжка в длину с места, подтягивание на перекладине. Подвижные игры	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества ловкости и координации при выполнении упражнений	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ и подвижных игр	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении тестовых упражнений .
101	Сдача зачётов по физической подготовке	Организационные команды, ОРУ, тестирование челночного бега 3x10, поднимание туловища из положения лёжа, эстафеты с элементами спортивных игр	Демонстрировать технику выполнения челночного бега Проявлять качества быстроты и ловкости при выполнении упражнений	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ и эстафет с элементами спортивных игр	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение	Развитие мотивов учебной деятельности, умение общаться, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.
102	Развитие двигательных качеств.	Организационные команды, ОРУ, легкоатлетические эстафеты, подвижные и спортивные игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Подведение итогов года.	Проявлять качества ловкости ,быстроты и координации при выполнении различных упражнений.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ, эстафет, подвижных и спортивных игр	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение общаться, анализировать, творчески применять полученные знания

