

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8**

**«Рассмотрено»**

на ШПМК учителей  
прикладных дисциплин

«28» августа 2017г. протокол №1

Руководитель ШПМК

И.В. Кожехова /Кожехова И.В./

**«Согласовано»**

Зам. директора по УВР

«30» 08 2017г.

Л.А. Муравьева /Муравьева Л.А./

**«Утверждено»**

Приказом по МАОУ СШ № 8

от «  »    2017г. №   

Директор МАОУ СШ № 8

И.В. Васильева /Васильева И.В./

**Рабочая программа**

по физической культуре

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины (модуля))

5 класс

(класс, уровень общего образования)

2017 -2018 учебный год

(срок реализации)

Год разработки 2017

составлено на основе:

1. ФГОС ООО
2. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СШ № 8, утвержденная приказом по МАОУ СШ № 8 от 31.08.17г. № 292

(ФГОС, УМК)

Количество часов всего 102, в неделю 3

Программу составила – Кузнецова М.А.

(Ф.И.О. педагога)

Физическая культура, первая категория  
(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

# Планируемые результаты изучения учебного курса

## Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получают возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой

человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета физической культуры

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

#### Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры

#### **В области познавательной культуры:**

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

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями
- физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

## **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

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

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

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

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

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

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.



# Содержание учебного курса.

## Знания о физической культуре

### **История физической культуры. Олимпийские игры древности.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

### **Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Распределение учебного времени программного материала  
по физической культуре 3 часа в неделю**

№ п.п.	Вид программного материала	I четверть 27 часов	II четверть 21 час	III четверть 30 часов	IV четверть 24 часа	Всего 102 часа
1.	Базовая часть	27 часов	13 часов	20 часов	24 часа	84 часа
1.1	Основы знания о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Легкая атлетика	12 часов	-	-	10 часов	22 часа
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8 часов	10 часов	-	-	18 часов
1.4	Лыжная подготовка	-	-	20 часов	-	20 часов
1.5	Волейбол	5 часов	-	-	7 часов	12 часов
1.6	Баскетбол	2 часа	3 часа	-	7 часов	12 часов
2.	Вариативная часть					
2.1	Плавание	-	8 часов	10 часов	-	18 часов
Итого:						102 часа

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

Тема	Плавание 18 ч
Цель и задачи изучения темы	<p><b>Цель:</b> содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в плавании</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивать и совершенствовать технику плавания в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- развивать выносливость, быстроту и координацию движений;</li> <li>- развивать интерес к занятиям плавания и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы.</li> </ul>
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p><b>УУД:</b></p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</li> <li>- коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> <li>- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <p>Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях плавания ; требования к одежде и</p>

	<p>обуви; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий плавания для поддержания работоспособности; виды плавания</p> <p><u>Должны уметь</u>: плавать изученными способами. Плавание кролем на груди и на спине  <i>Плавание брассом</i>. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.  <i>Игры</i>: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.</p>		
Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	10.5 33	10.8 37
Сила	Подтягивание из виса девочки из виса “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	4 - 160 25	- 10 145 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин. Передвижение на лыжах 1 км., мин.	5.05 7.00	5.50 7.30
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11.5

Тема	Легкая атлетика 22 ч
Цель и задачи изучения темы	<p><b>Цель:</b> обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения легкоатлетическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, быстроты, координации движений.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику легкоатлетических упражнений в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- развивать выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;</li> <li>- способствовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка (дисциплинированности, уверенности, смелости и настойчивости в достижении цели) и овладению организаторскими умениями.</li> </ul>
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p><b>УУД:</b></p> <p><b>Личностные:</b> проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p><b>- познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</p> <p><b>- коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>- регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.</p>

	<p><u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3х10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u></p>		
	<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>
	Скоростные	Бег 30 м, с	5,6-5,2
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190
	К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250
	К координации	Челночный бег 3х10 м.	9,0-8,6

Тема	Спортивные игры 24ч
Цель и задачи изучения темы	<p><b>Цель:</b> формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм;</li> <li>- формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.</li> </ul>
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p><b>УУД:</b></p> <p><b>Личностные:</b> проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p>

	<p><b>Метапредметные:</b></p> <p><b>- познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</p> <p><b>- коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>- регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.</p> <p><u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.</p>
--	---

Тема	<b>Лыжная подготовка</b>
Кол-во часов	20 часов
Цель и задачи изучения темы	<p><b>Цель:</b> содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в передвижении на лыжах.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>- осваивать и совершенствовать технику лыжных ходов в условиях учебной и игровой деятельности;</p>



	<p>- развивать выносливость, быстроту и координацию движений;</p> <p>- развивать интерес к занятиям лыжным спортом и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы.</p>
<p>Требования</p> <p>к уровню</p> <p>подготовки</p> <p>обучающихся</p>	<p><b>УУД:</b></p> <p><b>Личностные:</b> проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</p> <p>- коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.</p> <p>Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.</p> <p>Должны демонстрировать: технику одновременного безшажного хода; передвижение на лыжах в</p>

	условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени.
--	--

**Тематическое планирование по предмету Физическая культура**  
**5 класс 3 часа в неделю**

№ п/п	Тема урока	Кол- во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты или компетенции	Вид (форма) контроля, измерители	Элементы дополнительного содержания	До ма шн ее зад ан ие	Дата проведения	
									Пл н	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
РАЗДЕЛ 1. <u>I Четверть</u> ( <u>27</u> часов) Легкая атлетика (12 часов)										
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе Предметные: Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Текущий	Скоростной бег до 60м с преодолением препятствий			
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 - 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.)		Текущий	Встречная эстафета 30м Подготовка к ГТО – бег 30м			
3	Спринтерский бег	1	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе Предметные: Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную	(зачет)	Преодоление горизонтального препятствия «шагом» до 20м			
4	Спринтерский бег	1	Обучение			Текущий	Бег в гору, совершенствование техники			
5	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 -40 метров. Эстафеты, встречная эстафета		Текущий	Бег под гору, совершенствование техники			
6	Спринтерский бег	1	Комплексный			(зачет)	Совершенствование техники прыжок в			

					<p>работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить демонстрировать финальное усилие в беге</p>		«шаге» на возвышение Подготовка к ГТО – бег 1км			
7	Прыжки	1	Комплек сный	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места - на результат.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>Предметные: уметь выполнять прыжки с разбега</p> <p>Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок с разбега.</p>	Текущий	Совершенствование техники передача и приёма эстафетной палочки Подготовка к ГТО – прыжок в длину с разбега			
8	Прыжки	1	Комплек сный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.	<p>Предметные: уметь выполнять прыжки с разбега</p> <p>Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок с разбега.</p>	Текущий	Встречная эстафета до 60м Подготовка к ГТО – подтягивание из виса (мал.)			
9	Прыжки	1	Комплек сный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега - на результат.	<p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок с разбега.</p>	(зачет)	Эстафета игровая 40м			
10	Метание	1	Комплек сный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.</p> <p>Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	Текущий	Прыжок «Согнув ноги» Подготовка к ГТО – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (дев.)			
11	Метание	1	Комплек сный	Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6-8 м.	<p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> метать из различных</p>	Текущий	Встречная эстафета 60 м Подготовка к ГТО – метание теннисного мяча			
12	Метание	1	Комплек сный	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного	<p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> метать из различных</p>	(зачет)	Совершенствование техники стартового разбега Подготовка к ГТО –			

				мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	положений на дальность и в цель.		метание мяча весом 150 г			
Спортивные игры (волейбол - 5 часов, баскетбол - 2 часа)										
13	Волейбол	1	Обучение	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p> <p>Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p> <p>Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> <p><b>Познавательные:</b> демонстрировать прием и передачу мяча.</p>	Текущий	Лазанье по канату Подготовка к ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу			
14	Волейбол	1	Обучение	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола		Текущий	Переползание по пластунски по матам, и через препятствия			
15	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.		(зачет)	Совершенствование техники гладкого бега 30 м Подготовка к ГТО – челночный бег 3*10м			
16	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Игра в мини- волейбол.		Текущий	Прыжки в длину с места Подготовка к ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу			
17	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Передвижения в стойке. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра		Текущий	Прыжки в высоту Подготовка к ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине			
18	Баскетбол	1	Обучение	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	<p>Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Предметные: умение выполнять ведение мяча в движении</p> <p>Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать</p>	Текущий	Бег с барьерами			
19	Баскетбол	1	Обучение	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без		Текущий	Метание мяча в цель Подготовка к ГТО – челночный бег 3*10 м			

				сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча в движении					
Гимнастика (8 часов)										
20	Строевые упражнения	1	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям Предметные: знать правила выполнения гимнастических упражнений Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> проходить фронтальный опрос	Текущий	Эстафета по полосе препятствий Подготовка к ГТО – Прыжок в длину с места			
21	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям Предметные: корректировка техники выполнения упражнений. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> проходить технику выполнения упражнений	Текущий	Челночный бег 3*10м			
22	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение			Текущий	Длительный бег в равномерном темпе			
23	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	<b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> проходить технику выполнения упражнений	Текущий	Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах Подготовка к ГТО – челночный бег 3*10 м			
24	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног		Текущий	Многоскоки с ноги на ногу Подготовка к ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине ( мал.)			

				в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).						
25	Висы. Строевые упражнения	1	Совершение ЗУН	Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов, подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей		(зачет)	Метание мяча в цель Подготовка к ГТО – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине( дев.)			
26	Акробатика	1	Обучение	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе Предметные: уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Текущий				
27	Акробатика	1	Обучение			Текущий	Бег из различных исходных положений Подготовка к ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу			

РАЗДЕЛ 2. II Четверть ( 21 час)  
Гимнастика (10 часов)

28	Акробатика	1	Совершение ЗУН		Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе Предметные: уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие	Текущий	Проект ЗОЖ, обсуждение темы, цели и ход работы			
29	Акробатика	1	Совершение ЗУН	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.		(зачет)	Сообщение на тему ЗОЖ Подготовка к ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре			

					отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений					
30	Опорный прыжок	1	Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении, ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: корректировка техники выполнения упражнений Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок	Текущий	Включение в программу проекта личного участия(фото, вывод)			
31	Опорный прыжок	1	Обучение	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.		Текущий	Презентация проекта перед уч – ся начальных классов			
32	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.		Текущий	Равномерный бег бмин Подготовка к ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу			
33	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		(зачет)	Челночный бег 4*9			
34	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости и свободе Предметные: корректировка техники выполнения упражнений Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие	Текущий	Прыжковые упражнения. Дотянуться до баскетбольной сетки			
35	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Подтягивание из виса		Текущий	ОРУ, выполняемые на ходу Подготовка к ГТО – прыжок в длину с места			
36	Развитие	1	Соверше	Подтягивание из виса		Текущий				



	силовых способностей		нствование ЗУН	(юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	<p>отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить упражнения на развитие силовых способностей</p>		Упражнения на силу( для мышц рук и плечевого пояса)			
37	Развитие гибкости	1	Совершенство нствование ЗУН	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Текущий	Упражнения на силу для мышц живота Подготовка к ГТО – плавание 50м			

Баскетбол (3 часа)

38	Баскетбол	1	Совершенство нствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	<p>Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Предметные: умение выполнять ведение мяча в движении</p> <p>Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча в движении</p>	(зачет)	Упражнения на гимнастической стенке Подготовка к ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине			
39	Баскетбол	1	Совершенство нствование ЗУН	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.		Текущий	Прыжки в высоту			
40	Баскетбол	1	Совершенство нствование ЗУН	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте -ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте -		Текущий	Прыжки с места Подготовка к ГТО – плавание 50 м			

				бросок одной или двумя руками с места.						
Плавание (8 часов)										
41	Плавание	1	Обучение	Техника основных способов плавания. Техника безопасности на уроках плавания. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Знать технику основных способов плавания, технику безопасности на уроках плавания. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> соблюдать организационно-методические требования, входить в воду. Выполнять упражнения «Колокольчик» и «Поплавок»	Текущий	Акробатические упражнения(мост, стойка на лопатках)			
42	Плавание	1	Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении -бросок одной рукой от головы после двух 1 шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Знать технику основных способов плавания, технику безопасности на уроках плавания. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> соблюдать организационно-методические требования, входить в воду. Выполнять упражнения «Колокольчик» и «Поплавок»	Текущий	Акробатические упражнения (стойка на руках на голове)			
43	Плавание	1	Обучение	Упражнения для изучения техники плавания брасом. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: выполнять упражнения для изучения техники плавания брасом. Уметь применять в игре защитные действия. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень	Текущий	Акробатические упражнения (переворот в сторону)			
44	Плавание	1	Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении -бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: выполнять упражнения для изучения техники плавания брасом. Уметь применять в игре защитные действия. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень	Текущий	Акробатические упражнения(кувырк и назад)			

					отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять скольжение на груди, выполнять упражнение «Стрелка с мотором»					
45	Плавание	1	Обучение	История возникновения плавания. Пловцы России на олимпийских играх. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать историю возникновения плавания. Уметь применять в игре защитные действия Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжение на груди	Текущий	Акробатические упражнения (мост на предплечьях)			
46	Плавание	1	Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»		Текущий	Упражнения на брусках			
47	Плавание	1	Обучение	Разучить упражнения «поплавок» «медуза» «Звездочка» ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.		Текущий	Упражнения на гимнастическом бревне			
48	Плавание	1	Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»		Текущий	Футбол. Техника ведения мяча			

РАЗДЕЛ 2. III Четверть ( 30 часов)  
Лыжи (20 часов)

49	Освоение техники лыжных ходов	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция - 1 км	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	Текущий	Игра «Чей ком больше?» Зимняя подвижная игра Подготовка к ГТО – бег на лыжах 1 км			
50	Освоение техники лыжных ходов	1	Обучение	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.		Текущий	Игра «Убегай от снежков». Зимняя			

				Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция - 1 км	Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание сообщать его в устной форме.		подвижная игра			
51	Освоение техники лыжных ходов	1	Обучение	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция - 1 км. Игры на лыжах.	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь применять технику лыжного шага и хода	Текущий	Игра «Салки со снежками». Зимняя подвижная игра			
52	Освоение техники лыжных ходов	1	Обучение	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция - 1 км. Игры на лыжах.		Текущий	Встречная эстафета Подготовка к ГТО – бег на лыжах 1 км			
53	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция - 1.5 км. Игры на лыжах.	Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. Предметные: знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь применять технику лыжного шага и хода, осуществлять спуск и подъем на лыжах	Текущий	Игра «Зимние забавы» Подготовка к ГТО – бег на лыжах 1 км			
54	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция - 1.5 км. Игры на лыжах.		Текущий	Сообщение на тему «Зимние виды спорта»			
55	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция -		Текущий	Упражнение «Ходьба змейкой» Бег на лыжах 1 км			

				1,5км. Игры на лыжах.						
56	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенство ЗУН	Скользкий шаг. Попеременный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь правильно передвигаться на лыжах, оказывать помощь при обморожении.	(зачет)	Игра «Догонялки». Зимняя подвижная игра			
57	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенство ЗУН	Скользкий шаг. Попеременный ход. Одновременный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Предметные: оказывать помощь при обморожении. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Текущий	Игра «Круговая эстафета». Зимняя подвижная игра.			
58	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенство ЗУН	Скользкий шаг. Попеременный ход. Одновременный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция - 2 км.	<b>Познавательные:</b> уметь применять технику лыжного шага и хода, осуществлять спуск и подъем на лыжах	(зачет)	Упражнение на склоне Пройти через препятствие Четырёхугольные складывание палок			
59	Освоение техники лыжных ходов	1	Обучение	Скользкий шаг. Попеременный ход. Одновременный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция -2 км. Игры на лыжах.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь правильно передвигаться на лыжах, оказывать помощь при обморожении. Знать как передвигаться на лыжах коньковым ходом	Текущий	Упражнение на склоне «Пройти через препятствие треугольное складывание палок»			
60	Освоение техники лыжных ходов	1	Обучение	Скользкий шаг. Попеременный ход. Одновременный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция -2 км. Игры на лыжах.	Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь применять технику лыжного шага и хода, осуществлять	Текущий	Игра с мячом на снегу Подготовка к ГТО – бег на лыжах 1 км			

					торможение «Плугом»					
61	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенство ЗУН	Скользкий шаг. Попеременный ход. Одновременный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция -2 км. Игры на лыжах.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: знать технику выполнения ходов, торможение «плугом». Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь применять технику лыжного шага и хода, осуществлять торможение «Плугом»	Текущий	Игра «Салют». Зимняя подвижная игра			
62	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенство ЗУН	Скользкий шаг. Попеременный ход. Одновременный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция -2 км. Игры на лыжах.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: знать технику выполнения ходов, торможение «плугом». Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь применять технику лыжного шага и хода, осуществлять торможение «Плугом»	Текущий	Подготовка к проекту «Мы против наркотиков». Выбор участников, темы и цель проекта			
63	Освоение техники лыжных ходов	1	Обучение	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 1.5км. Игры на лыжах.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий	Обсуждение «Выбор фото, картинок, стихотворений, комментарии, сообщений»			
64	Освоение техники лыжных ходов	1	Обучение	Попеременный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 1.5км.	Предметные: знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой», тормозить «плугом» Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой», тормозить «плугом», спускаться в высокой стойке.	Текущий	Уточнение количества участников, репетиция сценария проекта «Мы против наркотиков»			

65	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 1.5км.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «елочкой», тормозить «плугом»	Текущий	Презентация проекта перед учащимися начальной школы			
66	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 1км.	Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой», тормозить «плугом», спускаться в высокой стойке.	(зачет)	Игра « Третий лишний». Зимняя подвижная игра			
67	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенство ЗУН	Торможение «плугом». Дистанция - 1км. Игры на лыжах.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «елочкой», тормозить «плугом».	Текущий	Лыжная эстафета « Чья команда быстрее»			
68	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенство ЗУН	Торможение «плугом». Дистанция - 1км. Игры на лыжах.	Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой», тормозить «плугом», спускаться в высокой стойке.	(зачет)	Сообщение на тему: «Лыжный спорт в зимней Олимпиаде»			
Плавание (10 часов)										
69	Плавание	1	Обучение	Упражнения для изучения техники Плавания кролем на груди. ОРУ в движении. Специальные беговые	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	текущий	ОРУ с гимнастической палкой			

				упражнения. Ведения мяча Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать технику плавания кролем, правила ведения и передачи мяча . Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять плавание кролем, уметь вести и передавать мяч.		Подготовка к ГТО – плавание 50 м			
70	Плавание	1	Обучение	Упражнения для изучения техники Старта с тумбочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 - 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	текущий	ОРУ с резиновым обручем			
71	Плавание	1	Обучение	Упражнения для изучения техники Плавания кролем на спине. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров - на результат.	Предметные: знать, как выполнять прыжок в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> плавать кролем на груди.	текущий	ОРУ с гимнастической скакалкой Подготовка к ГТО – 50 м			
72	Плавание	1	Обучение	Специальные плавательные упражнения для изучения браса. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	текущий	ОРУ на гибкость и растягивание			



				сериями по 10 - 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать технику плавания брасом: Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> слушать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать кооперации <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> плавать брасом					
73	Плавание	1	Обучение	Координационные упражнения на суше. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 - 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: уметь выполнять координационные упражнения на суше. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять координационные упражнения на суше	текущий	Игра на воде с мячом( гандбол)			
74	Плавание	1	Обучение	Упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 - 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать технику плавания: движения рук, ног, туловища.	текущий	Эстафета « Кто быстрее» Подготовка к ГТО – плавание 50 м			

				с).	Метапредметные:					
75	Плавание	1	Обучение	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 - 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с).	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> соблюдение техники плавания: движение рук, ног, туловища.</p>	текущий	Эстафета с мячом			
76	Плавание	1	Обучение	Правила соревнований и правила судейства. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 - 8 м.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: Знать правила соревнований и судейства. Осуществлять метания мяча.</p> <p>Метапредметные:</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> соблюдение правил соревнований и судейства, метание мяча</p>	текущий	Игра « Кто дольше продержится под водой» Подготовка к ГТО – плавание 50 м			
77	Плавание	1	Обучение	Упражнения для развития силы мышц спины и живота. Круговая тренировка. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	текущий	Соревнования, заплыв на 50м			

				набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать технику плавания, правила поведения на воде, вход в воду, прыжок в воду с тумбы. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие силы мышц спины и живота					
78	Плавание	1	Обучение	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Круговая тренировка. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: выполнять различные прыжки в воду. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> знать различные варианты прыжков в воду	текущий	ОРУ с гимнастической скакалкой Подготовка к ГТО – 50 м			

**РАЗДЕЛ 2. IV Четверть ( 24 часа)  
Волейбол (7 часов)**

79	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Текущий	Прыжки в высоту Подготовка к ГТО – челночный бег 3*10 м			
----	----------	---	----------	--	---	---------	--	--	--	--

				способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять волейбольные упражнения. играть в «Пионербол».					
80	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		Текущий	Упражнения на брусьях			
81	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь принимать и передавать мяч	Текущий	Челночный бег 3*10м Подготовка к ГТО – прыжок в длину с места			
82	Волейбол	1	Обучение	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.		Текущий	ОРУ на гимнастической стенке Подготовка к ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре. Лёжа на полу			
83	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной	Текущий	Игра «Третий лишний»			

				<p>формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи.</p> <p>Метапредметные:</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> знать технику верхней передачи мяча над собой</p>					
84	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	<p>Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.</p> <p>Метапредметные</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> знать технику выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов</p>	Текущий	Прыжковые упражнения			
85	Волейбол	1	Комплексный	<p>Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,</p>	(зачет)	Игра «Картошка»			

				<p>координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола</p>	<p>социальной справедливости и свободе.  <b>Предметные:</b> уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.  <b>Метапредметные:</b>  <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения. уметь работать в группе.  <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  <b>Познавательные:</b> выполнять волейбольные упражнения, бросать мяч разными способами, играть в спортивную игру «Пионербол» с элементами волейбола.</p>					
<b>Баскетбол (7 часов)</b>										
86	Баскетбол	1	Обучение	<p>Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.  <b>Предметные:</b> уметь выполнять различные варианты передачи мяча.  <b>Метапредметные:</b>  <b>Коммуникативные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  <b>Познавательные:</b> знать технику броска мяча от груди, броски одной и двумя руками</p>	Текущий	ОРУ с гимнастической скакалкой			
87	Баскетбол	1	Обучение	<p>Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Учебная игра.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,</p>	Текущий	<p>Прыжковые упражнения(многоскоки)  Подготовка к ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу</p>			

					<p>социальной справедливости и свободе.</p> <p><b>Предметные:</b> Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.</p> <p><b>Метапредметные:</b> <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь осуществлять ловлю мяча, схема ловля мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину.</p>					
88	Баскетбол	1	Обучение	<p>Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте -передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><b>Предметные:</b> Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, корректировка движений при ловле и передаче мяча.</p> <p><b>Метапредметные:</b> <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> знать технику ловли, ведения и броска мяча в корзину.</p>	Текущий	<p>Встречная эстафета(20м)</p> <p>Подготовка к ГТО-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами</p>			
89	Баскетбол	1	Обучение	<p>ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>	Текущий	Чеканить футбольным мячом ногой до 10 раз			

				на месте -передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: корректировка техники ведения мяча. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь вести, передавать, ловить и бросать мяч в два шага в корзину.				
90	Баскетбол	1	Соверш енствов ание ЗУН	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча -ведение - бросок в два шага в корзину.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: Корректировка техники ведения мяча. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> уметь сочетать приемы в баскетболе	Текущ ий	Прыжки на скакалке за 1 мин		
91	Баскетбол	1	Соверш енствов ание ЗУН	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте -ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	Зачет	Прыжки в длину с разбега через планку( высотой 30 – 40м)		



					<p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные:</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p>Метапредметные:</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь сочетать приемы ловля мяча двумя руками на месте -ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача</p>					
92	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек -передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные:</p> <p>Уметь владеть мячом в игре баскетбол.</p> <p>Метапредметные:</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь сочетать приемы: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек -передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p>	Зачет	Эстафета со скакалкой Подготовка к ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине			
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>										
93	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной	Текущий	Метание малого мяча			

				шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> осуществлять прыжок с места в длину					
94	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: Уметь демонстрировать технику в целом. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия. <b>Познавательные:</b> демонстрировать прыжок через 2 или 4 шага, прыжок через препятствие.	Текущий	Метание мяча с четырёх шагов Подготовка к ГТО – прыжок в длину с разбега			
95	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	(зачет)	Кроссовый бег Подготовка к ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре			

				«Гандбол»	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол». Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирования прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол».					
96	Пороса препятствий	1	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. <b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку.	текущий	Прыжки в длину с разбега Подготовка к ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине ( мал.)			
97	Броски набивного мяча способами «от	1	Комбинированный	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	(зачет)	Бег на 60м Подготовка к ГТО –			

	груди», «снизу» и «из-за головы			набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», проведение подвижной игры «Точно в цель»	социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель». Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч способами от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель».		поднимание и опускание туловища, лёжа на спине			
98	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Урок повторения и закрепления изученного материала	Проведение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой левой рукой, проведение подвижной игры «Точно в цель»	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель». Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Текущий	Эстафета круговая Подготовка к ГТО – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине			

					<b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель».					
99	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: уметь демонстрировать физические координации.</p> <p>Метапредметные:</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> осуществлять бег по пересеченной местности с препятствиями и без них.</p>	Текущий	Силовые упражнения на гимнастических снарядах			
100	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 400 метров - мальчики, до 250 метров - девочки. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: уметь демонстрировать физические координации.</p> <p>Метапредметные:</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно</p>	Текущий	Игра в Пионербол Подготовка к ГТО – бег на 1 км			

					оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> многоскоки, смешенное передвижение					
101	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 минут	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: уметь демонстрировать физические координации. Метапредметные <b>Коммуникативные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> демонстрировать разнообразные прыжки, многоскоки, переменный бег.	(зачет)	Силовые упражнения на перекладине Подготовка к ГТО – бег на 2км			
102	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег -10 минут. Спортивные игры.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь демонстрировать физические координации. Метапредметные: <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый	Текущий	Доклад на тему: «Летние Олимпийские виды спорта			

					контроль. <b>Познавательные:</b> выполнять контрольные действия по бегу по пересеченной местности, участвовать в игровых упражнениях.						
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--