
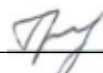

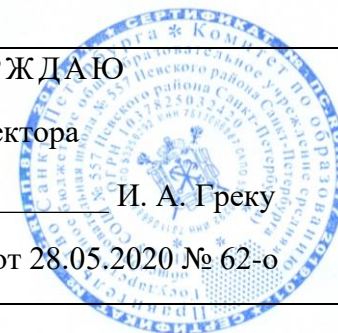


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО Председатель МО  Ярковая Е.А. Протокол от 19.05.2020 № 05	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Грандашевская О.И. 19.05.2020	ПРИНЯТО Решением Педагогического совета Протокол от 20.05.2020 № 05	УТВЕРЖДАЮ И.о директора  И. А. Греку Приказ от 28.05.2020 № 62-о
---	--	---	--



Рабочая программа курса «Физическая культура»  
на 2020-2021 учебный год  
5 класс

Составитель: Мануилова Е.А., учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2020

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее ФГОС основного общего образования)
- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Учебного плана ГБОУ СОШ № 557 Невского района Санкт-Петербурга – 2020-2021.
- Образовательной программы ГБОУ СОШ № 557 Невского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год
- Рабочей программы к предметной линии учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 6 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Место учебного предмета в учебном плане общеобразовательного учреждения.**

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка, основы знаний о физической культуре) представлен из расчета 3 ч в неделю в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка ( <i>кроссовая подготовка</i> )	8
1.6	ОФП	10
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	18
2.2	Легкая атлетика	9

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра / волейбол	18	6	3		9
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	30	15			15
5	Лыжная подготовка	8			8	
6	ОФП	10			10	

7	Спортивная игра / баскетбол	18	6		12	
	Итого:	102	27	21	30	24

### **Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: «Учитель», 2013.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2014
3. В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников. 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2019
4. Н.А. Федорова. Физическая культура. Подвижные игры. 5-8 классы. Издательство «Экзамен», Москва 2016

### **Планируемые результаты изучения 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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 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.

#### **Метапредметные 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.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы научатся демонстрировать следующие двигательные умения, навыки и способности:

- *в циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м;

- *в метаниях на дальность и меткость:* метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега(10-12 шагов) с использованием четырехшагового варианта шагов; метать мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать мяч по движущейся цели;

- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов;

- *в единоборствах:* осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);



- *в спортивных играх*: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- *в способах спортивной деятельности*: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- *правила поведения на занятиях по физической культуре*: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- *физическая подготовленность* сможет соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей;  
узнают:
  - основы истории развития физической культуры в России;
  - особенности развития избранного вида спорта;
  - особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
  - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках;
  - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
  - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи

### **Формы и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

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

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

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

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний»; умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия; умением выполнять физические упражнения, рекомендованные врачом специалистом по заболеванию обучающегося.

Контрольные упражнения по развитию двигательных качеств

5 класс контрольные упражнения		нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	бег 30м, сек	6.5	6.1	5.4	6.7	6.3	5.5
2.	бег 60м, сек	11.2	10.6	10.2	11.4	10.8	10.4
3.	челночный бег 3x10м, сек	9.8	9.3	8.7	10.2	9.7	9.2
4.	прыжок в длину с места, см	140	160	185	130	150	180
5.	прыжок в длину с разбега, м	2.60	3.00	3.40	2.20	2.60	3.00
6.	прыжок в высоту с разбега, см	85	100	110	80	95	105
7.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол.раз	30	40	50	35	45	55
8.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол. раз	65	80	95	70	85	100
9.	6-минутный бег, м	900	1000	1150	700	850	1050
10.	бег 1000м, мин	6.30	6.00	5.30	7.10	6.30	5.50
11.	передвижение на лыжах 1 км, мин	7.40	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
12.	передвижение на лыжах 2 км, мин	<i>без учета времени</i>					
13.	наклон вперед из положения сидя (стоя), см	2	6	9	4	8	11
14.	подтягивание из виса (м) и виса лежа (д), кол-во раз	1	4	6	4	10	15
15.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	16	18	10	14	16
16.	поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол. раз	15	20	24	10	15	19
17.	метание малого мяча 150.0, м,	20	27	34	17	21	27

### Основное содержание учебного курса

Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Содержание учебного материала
<i>Баскетбол</i>	
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, круге)
На освоении техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, по прямой (ведущей и не ведущей рукой)
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<i>Волейбол</i>	
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов
На освоение техники приема и передач мяча	Передача сверху двумя на месте и после перемещения. Передачи над собой и через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
На развитие координационных способностей	Упражнения типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением, метание в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, скорости, темпа. Ведение в разных стойках. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология игры; техника ловли, передачи, ведения и бросков. Тактика нападений и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола. Правила самоконтроля

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Содержание учебного материала
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Упражнения в парах
На освоение упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, мячами, палками
На освоение висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, брусьях, перекладине.

	Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря
На развитие силовых способностей	Лазанье по канату, шесту, лестнице. Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов и позвоночника, с партнером, с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

#### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Содержание учебного материала
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, ловля после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости; бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; названия разучиваемых упражнений; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка; представление о темпе, скорости. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований
Самостоятельные занятия	Простейшие программы развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Правила самоконтроля и гигиены

#### Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Содержание учебного материала
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

### Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Дата проведения	
					План	Факт
<b>1 четверть</b>						
1	Инструктаж ТБ по разделу Л/А. Высокий старт. Спринтерский бег. П/и «Бег с флажками»	Инструктаж по технике безопасности (общие правила поведения в зале, раздевалках). Инструктаж по разделу л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением (20- 30м) П/и «Бег с флажками»	Текущий Изучение нового материала	-формулировать и удерживать учебную задачу; - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -использовать общие приёмы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью	02.09-06.09	
2	Высокий старт. Спринтерский бег. П/и «Кто быстрее!»	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15м) и бег с ускорением (30- 40м) П/и «Кто быстрее!»	Текущий Изучение нового материала	-формулировать и удерживать учебную задачу; - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -использовать общие приёмы решения поставленных задач; - ставить вопросы, обращаться за помощью	02.09-06.09	
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.	Комбинированный Бег 30м	-формулировать и удерживать учебную задачу; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение; -адекватная мотивация учебной деятельности	02.09-06.09	



4	Финальное усилие. Встречная эстафета.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Текущий Совершенство	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью;	09.09-13.09	
5	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание - на результат	Высокий старт, бег с ускорением (60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	Текущий Совершенство	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение	09.09-13.09	
6	Эстафетный бег. Бег 60 м П/И «Разведчики и часовые»	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Учётный Совершенство	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение	09.09-13.09	
7	Правила соревнований в беге. 60м – на результат, п/и «Разведчики и часовые»	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Учётный Бег 60м	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение	16.09-20.09	
8	Метание мяча с/м на дальность (на улице), (в зале-отскок от стены, на заданное расстояние). П/и	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м). Наклон вперёд из положения сидя (стоя) - на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Текущий Изучение нового материала	-формулировать и удерживать учебную задачу; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - формулировать собственное мнение	16.09-20.09	

9	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Челночный бег 3x10м – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»1	Комбинированный Челн. бег	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	16.09-20.09	
10	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Прыжковые упр-я, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20-40 см). Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	Комбинированный Совершенствование Метание	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	23.09-27.09	
11	Прыжки и многоскоки, прыжки через препятствия	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и	Текущий Изучение нового материала	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются прыжковые действия; -адекватная мотивация учебной деятельности	23.09-27.09	

		прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Подбор разбега для прыжка в длину с/р. Толчок от планки. Приземление.				
12	Прыжки многоскоки. Прыжки с/м -на результат.	и Специальные беговые упражнения. 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. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Комбинированный Изучение нового материала Прыжки с места	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -осуществлять рефлексия способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	23.09-27.09	
13	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат (м)	Комбинированный Бег 6 мин.	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексия способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях; -вести устный диалог.		

14	Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Учетный Совершенство Прыжки в длину с/р.	Регулятивные: контроль и самоконтроль; - сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные: -осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
15	Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Учетный Совершенство Прыжки в длину с/р.	Регулятивные: контроль и самоконтроль; - сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные: -осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
16	ТБ на уроках спортивных игр (б/б, в/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал - садись»	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись»	Текущий Изучение нового материала	-адекватная мотивация учебной деятельности; - применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
17	Термины б/б. Повороты без мяча, с мячом. Ведение,	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты	Комбинированный Изучение	-адекватная мотивация учебной деятельности; - применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать		

	ловля и передача мяча	без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»	нового материала	и оценивать процесс и результат своей деятельности;		
18	История возникновения баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля мяча, передача двумя руками от груди. Игра	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Комбинированный Изучение нового материала	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
19	Ловля и передача двумя руками. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч»	Комбинированный Оценка техники стойки, передвижений	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
20	Правила игры. Ловля и передача мяча.. Игра в мини-баскетбол	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный Изучение нового материала	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью		
21	Ведение мяча в движении шагом, остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча.	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Комбинированный Оценка техники ведения мяча на месте	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		

22	Термины. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Термины по волейболу. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Текущий Изучение нового материала	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
23	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Текущий Совершенствование	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью		
24	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Встречные эстафеты. П/и	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Текущий Совершенствование	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью		
<b>2 четверть</b>						
25	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Приём мяча снизу двумя	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Комбинированный Изучение нового материала	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью		

	руками над собой и на сетку. П/и:					
26	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д). П/и «Запрещённое движение»	Текущий Изучение нового материала	-адекватная мотивация учебной деятельности; -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приёмы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью. ТБ: Значение гимн. упр. для сохранения правильной осанки. Строевые упр.		
27	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр. на г/скамейке.	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лёжа (д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Комбинированный Текущий	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
28	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на гимн. скамейке П/и	Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр. на гимн. скамейке. П/и «Фигуры»	Комбинированный Текущий	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
29	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, гимн. лестнице. Подтягивание в висе.	Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по	Комбинированный Учётный	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		

		канату, гимна. лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат П/и «Прыжок за прыжком»		-слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
30	Круговая тренировка. Упражнения на гимна. снарядах. Лазание по канату в два приёма.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнаст. скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат (д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Комбинированный Текущий	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
31	Круговая тренировка. Упражнения на гимна. снарядах. Лазание по канату в два приёма.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнаст. скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат (д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Комбинированный Текущий	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
32	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с гимна. скакалками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	Текущий Изучение нового материала	использовать установленные правила в контроле способа решения; -ставить и формулировать проблему; -договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		
33	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с гимнастич. скакалками. Вскок в упор присев. Соскок	Комбинированный Текущий	использовать установленные правила в контроле способа решения; -ставить и формулировать проблему; -договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		



		прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»				
34	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»	Комбинированный Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат; -контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		
35	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и	ОРУ с обручами (д) и гантелями (м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»	Комбинированный Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата; контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		
36	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Комбинированный Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата; -контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		
37	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок-на результат. Эстафеты.	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Учётный Текущий	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок; -контролировать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения		

38	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Комбинированный Текущий	- использовать речь для регуляции своего действия; - применять правила и пользоваться инструкциями; - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
39	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/и	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/и «Два лагеря»	Комбинированный Текущий	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей; - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
40	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. П/и	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/и «Смена капитана»	Комбинированный Текущий	- формулировать и удерживать учебную задачу; - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
41	Комбинации освоенных элементов. П/и	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. П/и «Бездомный заяц»	Комбинированный Текущий	- формулировать и удерживать учебную задачу; - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
42	Акробатическая комбинация. П/и	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа П/и «Челнок»	Комбинированный Текущий	- формулировать и удерживать учебную задачу; - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
43	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Учётный Акробат. комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу; - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		

44	Приём мяча снизу двумя руками назад над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» с элементами волейбола.	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах; передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Комбинированный Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
45	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра. Игра в мини-волейбол.	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. П/и «Подай и попади», «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.	Комбинированный Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
46	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра. Игра в мини-волейбол.	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. П/и «Подай и попади», «Мяч над	Комбинированный Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		

		сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.				
47	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра. Игра в мини-волейбол	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. П/и «Подай и попади», «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков	Комбинированный Текущий	адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
48	ТБ по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход.	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Комбинированный Текущий	-готовность и способность к саморазвитию; -составлять план и последовательность действий; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
<b>3 четверть</b>						
49	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Правила самостоятельного выполнение упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Комбинированный Текущий	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок; -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		

50	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Комбинированный Текущий	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников; -эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им; -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
51	Особенности дыхания. Подъем «полуёлочкой». Эстафеты	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Комбинированный Текущий	-формулировать собственное мнение, и позицию; -уметь применять полученные знания в различных вариантах. Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
52	Значение занятий лыжного спорта. Торможение «плугом». Встречная эстафета	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Комбинированный Текущий	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию; -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
53	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Игра с горки на горку.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Комбинированный Текущий	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок; -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		
54	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием.	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Учетный Текущий	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
55	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У).	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Учетный Текущий	-контролировать и оценивать результат своей деятельности; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		

56	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У).	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Учетный Текущий	-контролировать и оценивать результат своей деятельности; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
57	Упражнения с набивными мячами	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время ловли набивного мяча. Развивать силу, ловкость.	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
58	Упражнения с собственным весом и гантелями	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений. Развивать силу, силовую выносливость	Текущий	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности; -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
59	Круговая тренировка на все группы мышц	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений. Развивать силу, силовую выносливость, координацию.	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
60	ОРУ со скакалкой. Упражнения в статическом режиме. Развитие силы и выносливости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений. Развивать силу, силовую выносливость, координацию.	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
61	Упражнения с набивными мячами	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время ловли набивного мяча. Развивать силу, ловкость.	Текущий	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. -Выполнять учебные действия		
62	Упражнения с собственным весом и гантелями	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		

		упражнений. Развивать силу, силовую выносливость				
63	Круговая тренировка на все группы мышц	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений. Развивать силу, силовую выносливость, координацию.	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности; - выполнять учебные действия		
64	ОРУ со скакалкой. Упражнения в статическом режиме. Развитие силы и выносливости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений. Развивать силу, силовую выносливость, координацию.	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
65	Упражнения с набивными мячами	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время ловли набивного мяча. Развивать силу, ловкость.	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
66	Упражнения с собственным весом и гантелями	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений. Развивать силу, силовую выносливость	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
67	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Текущий Изучение нового материала	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
68	Ведение мяча с изменением направления.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после	Комбинированный Техника ведения	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном;		

		ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	мяча с изменением направления	-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
69	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через с крестный выход.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з с крестный выход. Игра в мини-баскетбол	Комбинированный Текущий	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
70	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Текущий Изучение нового материала	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
71	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Текущий Изучение нового материала	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
72	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками снизу в	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	Текущий Изучение нового материала	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		



	движении. Игра в мини-б/бол	Игра в мини-баскетбол				
73	Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Текущий Изучение нового материала	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
74	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Игра в баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Комбинированный Учётный	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;		
75	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	Комбинированный Текущий	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
76	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	Комбинированный Текущий	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		

77	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой. Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Текущий Изучение нового материала	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
78	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой. Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Текущий Изучение нового материала	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
<b>4 четверть</b>						
79	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки с места.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м - на результат.	Комбинированный Учетный	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
80	Прыжки в высоту способом «перешагивание» Прыжки с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» Прыжки с/разбега	Комбинированный Изучение нового материала	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		

81	Прыжки в высоту - на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Подвижная игра и «Кто дальше бросит».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Подвижная игра и «Кто дальше бросит». Прыжки в высоту - на результат.	Комбинированный Учётный	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
82	Метание мяча с/места на дальность. Подвижная игра и «Кто дальше бросит».	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м). Наклон вперёд из положения сидя (стоя) - на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Комбинированный Изучение нового материала Наклон	-формулировать и удерживать учебную задачу; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение		
83	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Спец. беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки –до 1 кг. Ч/бег 3х10м Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	Комбинированный Текущий	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
84	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и	Комбинированный	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией;		

	Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Ч/бег 3x10м – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	Учётный Челн. бег	-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
85	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель».	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	Совершенство Учётный Метание	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом; -адекватная мотивация учебной деятельности		
86	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега.	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега – на результат.	Комбинированный Учётный	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
87	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40	Комбинированный <u>Учётный бег 30м</u>	-формулировать и удерживать учебную задачу; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью; -взаимодействие; -формулировать собственное мнение		

		метров (2 сер). Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.				
88	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Учётный <u>Учётный</u> <u>Бег 60м</u>	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью;		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40). Подтягивание.	Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п. Подтягивание- на результат	Комбиниру- ванный Текущий	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция; -вносить изменения и дополнения; - ставить и формулировать проблемы; - задавать вопросы проявлять активность; - использовать речь для регуляции своего действия		
90	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40). Подтягивание	Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п. Подтягивание- на результат	Комбиниру- ванный Текущий	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция; -вносить изменения и дополнения; - ставить и формулировать проблемы; - задавать вопросы проявлять активность; - использовать речь для регуляции своего действия		
91	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат (м)	Комбиниру- ванный <u>Бег 6 мин</u>	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
92	Прыжок с 7-9ш разбега -на результат.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением	Совершенство- вание <u>Учётный</u>	Регулятивные: контроль и самоконтроль; -сличать способ действия и его результат; коррекция;		

		направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	<u>Прыжки в длину с/р</u>	-вносить дополнения и изменения в выполнение упр-ий. Познавательные: общеучебные: -осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: взаимодействие; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
93	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	Комбинированный Итоговый	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		
94	Правила соревнований в командной эстафете. Бег 1000 метров. Подвижная игра «Третий лишний».	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. П/и «Третий лишний».	Комбинированный Итоговый	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		
95	Командная эстафета. Подвижная игра «Щука и караси».	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Командная эстафета. Подвижная игра «Щука и караси».	Комбинированный Итогов	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		

96	Равномерный бег (10 мин). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. ТБ. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Комбинированный	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		
97	Равномерный бег (12 мин.). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Комбинированный Текущий	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		
98	Равномерный бег (13 мин.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комбинированный Текущий	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		
99	Равномерный бег (15 мин.). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «посадка картошки». Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «посадка картошки». Развитие выносливости.	Комбинированный Текущий	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		
100	Равномерный бег (17 мин.). Специальные беговые упражнения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Комбинированный	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать		

	Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.			и оценивать процессии результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		
101	Равномерный бег (19 мин.). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Наступление» .	Комбинированный	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		
102	Равномерный бег (19 мин.). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости. Подведение итогов.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Наступление» .	Комбинированный	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения		