




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

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель МО  Серденкова И.Н.	Зам. директора по УВР  Грандашевская О.И.	Решением Педагогического совета	 Директор Болдышев И.В.
Протокол от 28.08.2018 № 01	29.08.2018	Протокол от 30.08.2018 № 01	Приказ от 30.08.2018 № 71

Рабочая программа по физической культуре
на 2018-2019 учебный год
5 «Б» класс

Составитель: Носов Е.П учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету Физическая культура для 5-9 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во

время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

На уроках физической культуры осуществляется всестороннее развитие координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Так же вырабатывается привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане общеобразовательного учреждения.

Курс «Физическая культура» изучается в 5 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. Старолаванникова) – 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>)	18
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	18			18	
6	Спортивная игра / баскетбол	18	6		12	
	Итого:	102	27	21	30	24

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2012г)

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Основная литература для учителя
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре
3	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: «Учитель», 2013.
4	Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 5-6-7 классы
5	Рабочая программа по физической культуре
6	Дополнительная литература для учителя
7	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

8	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
9	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
10	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
11	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
12	Дополнительная литература для обучающихся
13	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
14	Nsportal.ru, pedsovet.su, infourok.ru

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 четырехшажного 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 (табл. 1);

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 3х10м, 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

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		Дата проведения	
				УУД		План	Факт
1 четверть - Легкая атлетика (15ч)							
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			
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			
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			
4	Финальное усилие. Встречная эстафета.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Текущий Совершенствование	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью;			
5	Эстафетный бег, Передача эстафетной	Высокий старт, бег с ускорением (60м), финиширование, спец	Текущий Совершенствование	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат			

	палочки Подтягивание - на результат	беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	вование	деятельности; -формулировать собственное мнение		
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 Совершенствование	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение		
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		
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 вперед 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		
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		
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	Комбинированный Совершенствование	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности		

		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»	Метание			
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 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.	Текущий Изучение нового материала	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются прыжковые действия; -адекватная мотивация учебной деятельности		
12	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м -на результат.	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 рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
13	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 –	Комбинированный Бег 6 мин.	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений;		

		7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат (м)		- осуществлять рефлексию 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 Совершенствование 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 рефлексию 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 Совершенствование 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 рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
Баскетбол (6ч)						
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	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки	Комбинированный	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании		

	мячом. Ведение, ловля и передача мяча	прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»	Изучение нового материала	способа решения- контролировать 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		
Волейбол (4ч)						
22	Термины. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты,	Термины по волейболу. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в	Текущий Изучение нового	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения;		

	игровые упражнения.	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.	материала	-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		
25	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и:	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		
2 четверть гимнастика с элементами акробатики 18 часов						
26	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м),	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	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.		

	смешанные висы (д).	согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д). П/и «Запрещённое движение»				
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 гимнаст. скамейке П/и	Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр. на гимнаст. 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 гимнаст. 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 канату, гимнаст. лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат П/и «Прыжок за прыжком»	Комбинированный Учётный	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
30	Круговая тренировка. Упражнения на гимнаст. 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 гимнаст. 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 гимнаст. 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 распределении 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 прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»	Комбинированный Текущий	использовать установленные правила в контроле способа решения; -ставить и формулировать проблему; -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
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	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям.	Комбинированный Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата;		

	использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		-контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		
37	Комбинации на гимнастич. 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 взаимодействие		
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	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост»	Учётный Акробат.	- формулировать и удерживать учебную задачу; -ориентироваться в разнообразии способов решения		

	разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	комбинация	задач; -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
Волейбол 4 часа						
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		
3 четверть Лыжная подготовка 18 ч						
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		
49	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Правила самостоятельного выполнение упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный 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	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		

	бесшажный ход.					
51	Особенности дыхания. Подъем «полуёлочкой». Эстафеты	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуёлочкой». 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 (до 100м)	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 «полуёлочкой». 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	Круговые эстафеты с этапом до 150м Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Круговые эстафеты с этапом до 150м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Комбинированный Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
58	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	<u>Учётный</u> 1 км.	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности;		

	Эстафеты-игры.			-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
59	Техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажный ходов .Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	Совершенство Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
60	Техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок.	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажный ходов Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Совершенство Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
61	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Совершенство Текущий	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. -Выполнять учебные действия		
62	Постановка ног при торможении. Встречные эстафеты.	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	Совершенство Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
63	Постановка палок на снег в разных ходах. Подъемы, спуски, повороты с горок. Игра.	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Совершенство Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности; - выполнять учебные действия		
64	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра.	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Учётный 2 км.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
65	Лыжные гонки – 2 км. Повторение	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на	Учётный 2 км.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей		

	поворотов, торможений. Игра.	дистанции 200-250м;		деятельности		
Баскетбол – 12 часов						
66	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		
67	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		
68	Ведение мяча с изменением направления.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Комбинированный Техника ведения мяча с изменением направления	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -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	Текущий Изучение нового материала	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		

		Игра в мини-баскетбол				
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 движении. Игра в мини-б/бол	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		
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;		
75-76	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		

77-78	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		
Лёгкая атлетика .Кроссовая подготовка.						
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 Учётный	-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).	Комбинированный Изучение нового материала Наклон	-формулировать и удерживать учебную задачу; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение		

		Наклон вперёд из положения сидя (стоя) - на результат. П/и «Кто дальше бросит»				
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. 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. Ч/бег 3х10м – на результат. 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 Учётный Челн. бег	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -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	Совершенство Учётный Метание	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом; - адекватная мотивация учебной деятельности		

		П/и «Метко в цель»				
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 метров (2 сер). Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.	Комбинированный Учётный <u>Бег 30м</u>	-формулировать и удерживать учебную задачу; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью; -взаимодействие; -формулировать собственное мнение		
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	Комбинированный 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	Комбинированный 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	Комбинированный <u>Бег 6 мин</u>	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в		

		(м)		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 направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Совершенство Учётный Прыжки в длину с/р	Регулятивные: контроль и самоконтроль; -сличать способ действия и его результат; коррекция; -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.	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. ТБ. Развитие	Комбинированный	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более		

	Подвижная игра «Разведчики и часовые».	выносливости. Правила соревнований по кроссу. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		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. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	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 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		