**Пояснительная записка**

Данная рабочая учебная программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

 1.Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2018) (с последними изменениями и доп. вступившими в силу)

2.Приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018г №345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";

3. Программой основного общего образования ГБОУ СОШ с.Старое Ермаково;

4.Учебным планом ГБОУ СОШ с.Старое Ермаково на 2018-2019 учебный год.

 Рабочая программа опирается на УМК: Учебник для учащихся 5 класса общеобразовательных учреждений под редакцией коллектива авторов: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. "Физическая культура 5", издательство " Просвещение ", г. Москва, 2014.

 **Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать  ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи**:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий  в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.  М: Просвещение, 2014.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 классов, автор М.Я.Виленский,  Москва: Просвещение, 2014.

**Общая характеристика учебного процесса**

       Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

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 свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

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

* Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закон «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Примерной программы основного общего образования;
* Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

     Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 5 классах рассчитан на 102 часов в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часов (34 учебных недель). На основании этого вариативная часть увеличена на 8 часов (27 часов).

В связи с отсутствием лыжного инвентаря,  часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры.      Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

      Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся  5 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | девочки |  |  |  |  |
|  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.3 | 5.5 | 5.2 | 6.4 | 5.8 | 5.4 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.7 | 9.0 | 8.6 | 10.1 | 9.6 | 8.9 |
| 4 | Бег 1000 м. | 6.25 | 5.25 | 4.45 | 6.30 | 6.00 | 5.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | без | учета | врем. |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 140 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 260 | 300 | 340 | 220 | 260 | 300 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 20 | 26 | 32 | 14 | 17 | 20 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 6 | 15 | 25 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 16 | 23 | 4 | 7 | 10 |
| 12 | Наклон вперед | 0 | 6 | 10 | 2 | 8 | 14 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 27 | 39 | 49 | 22 | 33 | 42 |

**Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в  Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

* Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

* Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

* Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

* Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

* Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

     - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям,         ответственности за их результаты;

     - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**Личностные,  метапредметные и предметные  результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места  на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;  выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег  60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

* Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**Содержание учебного предмета**

**История физической культуры.**

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол -  игра по упрощенным правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

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

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

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости координации движений, быстроты.

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

Календарно- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | УУД | Личностные результаты | Д/З | Дата проведения |
|  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| **I Четверть (27 часов)** |  |  |  |
| ***Легкая атлетика(12 часов)*** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б.Спринтерский бег | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники низкого старта. | техника безопасности |  |  |
|  2 | Бег с ускорением | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П:*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Усвоить специальные беговые упражнения. | комплекс 1 |  |  |
| 3 | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | Р:*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Овладеть бегом по прямой. | комплекс 1 |  |  |
|  4 | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров  | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Усвоить бег с ускорением. | комплекс 1 |  |  |
| 5 | Встречная эстафета | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Усвоить бег с ускорением. | комплекс 1 |  |  |
| 6 |  ОРУ в движении | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | Р:*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Овладеть бегом по прямой. | комплекс 1 |  |  |
| 7 | Прыжки с места и разбега | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:*общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. | комплекс 1 |  |  |
| 8 | Прыжкив длину с 5-7 шагов | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:*общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. | комплекс 1 |  |  |
| **9** | Прыжки с разбега на результат | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:*общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. | комплекс 1 |  |  |
| 10 | Метание на заданное расстояние | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р:*целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. | комплекс 1 |  |  |
| 11 | Метание т/мяча с 4-5 шагов на дальность | 1 | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р:*целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. | комплекс 1 |  |  |
| 12 | Метаниемяча на результат | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р:*целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. | комплекс 1 |  |  |
|  ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** |  |
| 13 | Волейболтехника перемещений | 1 | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.К.: соблюдать правила безопасности.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | комплекс 2 |  |  |
| 14 | ВолейболВерхняя передача мяча. | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | комплекс 2 |  |  |
| 15 | Волейбол.Передача мяча над собой. | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | комплекс 2 |  |  |
| 16 | Волейбол. Нападающий удар. | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. | комплекс 2 |  |  |
| 17 | ВолейболНападающий удар | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | комплекс 2 |  |  |
| 18 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | комплекс 2 |  |  |
| 19 | Волейбол.Учебная игра. | 1 | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | комплекс 2 |  |  |
| 20 | Волейбол.Приемы и передачи мяча | 1 | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | комплекс 2 |  |  |
| 21 | БаскетболСтоики и перемещения игрока | 1 | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Овладеть стойкой баскетболиста | комплекс 2 |  |  |
| 22 | БаскетболЛовля и передача мяча | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить технику ведения мяча. | комплекс 2 |  |  |
| 23 | Баскетбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости.  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *целеполагание*– преобразовывать практическую задачу в образовательную.П:*общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.К:*взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. | комплекс 2 |  |  |
| 24 | Баскетбол | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р:*целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.П:*общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.К:*взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. | комплекс 2 |  |  |
| 25 | Баскетбол | 1 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К:*инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить приемы передвижения игрока. | комплекс 2 |  |  |
| 26 | Баскетбол | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р:*контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия.П:*общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.К:*взаимодейст-вие* – вести устный диалог по технике прыжка | Освоить приемы передвижения игрока. | комплекс 2 |  |  |
| 27 | Баскетбол | 1 |  Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р:*коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.П:*общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:*инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Освоить технические действия игрока на площадке. | комплекс 2 |  |  |
| **II Четверть (21час)** |  |
| ***Гимнастика (18 часов)*** |  |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.  | Фронтальный опрос | Р:*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:*взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед  | комплекс 3 |  |  |
| 29 | Висы.Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.П:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Освоить технику кувырка вцелом | комплекс 3 |  |  |
| 30 | Висы.Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | Освоить стойку на лопатках. | комплекс 3 |  |  |
| 31 | Висы.Строевые упражнения | 1 | ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы вцелом |  |  |  |
| 32 | Висы.Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П:*общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.К:*взаимодейст-вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Осваивать акробатические элементы вцелом | комплекс 3 |  |  |
| 33 | Висы.Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному.ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей | Корректировка техники выполнения упражнений.  | Р:*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.П:*общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Осваивать акробатические элементы вцелом |  |  |  |
| 34 | Акробатика  | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы вцелом | комплекс 3 |  |  |
| 35 | Акробатика | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы вцелом | комплекс 3 |  |  |
| 36 | Акробатика  | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы вцелом | комплекс 3 |  |  |
| 37 | Акробатика  | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р:*контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П:*общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.К:*взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Осваивать акробатические элементы вцелом | комплекс 3 |  |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Осваивать технику прыжка | комплекс 3 |  |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П:*информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ  | комплекс 3 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П:*информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ  | комплекс 3 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений.  | Р:*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодейст-вие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Осваивать технику прыжка | комплекс 3 |  |  |
| 42 | Развитие силовых способностей  | 1 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П:*общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.К:*взаимодейст-вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать  | Оценивать свои физические качества | комплекс 3 |  |  |
| 43 | Развитие силовых способностей  | 1 | ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.П:*общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.К:*взаимодейст-вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Оценивать свои силовые способности. | комплекс 3 |  |  |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.П:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей ействиительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К:*взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой | комплекс 3 |  |  |
| 45 | Развитие гибкости | 1 | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.П:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей ействиительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К:*взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой | комплекс 3 |  |  |
|  ***Спортивные игры( баскетбол – 3 часа)*** |  |
| 46 | Баскетбол | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. | комплекс 2 |  |  |
| 47 | Баскетбол | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | комплекс 2 |  |  |
| 48 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | комплекс 2 |  |  |
| **III Четверть (30 часов)** |  |
| ***Лыжная подготовка (20 Часов)*** |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе  | Инструктаж по Т.Б. |  |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | техника ходов  |  |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | техника ходов |  |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | техника ходов |  |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | техника ходов |  |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | техника ходов |  |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | техника ходов |  |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».  | Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | техника ходов |  |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».  | Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | техника ходов |  |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | техника ходов |  |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | техника ходов |  |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | техника ходов |  |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | техника ходов |  |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | техника ходов |  |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | техника ходов |  |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | техника ходов |  |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | техника ходов |  |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | техника ходов |  |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | торможение |  |  |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | техника торможения |  |  |
|  ***Гимнастика (4 часа)*** |  |  |
| 69 | Развитие силовых способностей | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений | Р:*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П:*общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.К:*взаимодейст-вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценивать свои физические качества | комплекс 3 |  |  |
| 70 | Развитие координационных способностей | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П:*информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ  | комплекс 3 |  |  |
| 71 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений | Р:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П:*информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ  | комплекс 3 |  |  |
| 72 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р:*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.П:*общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Осваивать акробатические элементы вцелом | комплекс 3 |  |  |
|  ***Спортивные игры( волейбол– 6 часов)*** |  |
| 73 | Волейбол | 1 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | комплекс 3 |  |  |
| 74 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | комплекс 3 |  |  |
| 75 | Волейбол | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. | комплекс 3 |  |  |
| 76 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | комплекс 3 |  |  |
| 77 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | комплекс 3 |  |  |
| 78 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | комплекс 3 |  |  |
| **IV Четверть(24 часа)** |  |
|  ***Спортивные игры( баскетбол – 9 часов)*** |  |
| 79 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | комплекс 3 |  |  |
| 80 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | комплекс 3 |  |  |
| 81 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками  | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | комплекс 3 |  |  |
| 82 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | комплекс 3 |  |  |
| 83 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | **У**меть применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | комплекс 3 |  |  |
| 84 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | комплекс 3 |  |  |
| 85 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | комплекс 3 |  |  |
| 86 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | комплекс 3 |  |  |
| 87 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | комплекс 3 |  |  |
| ***Легкая атлетика (15 часов)*** |  |
| 88 | Спринтерский бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | комплекс 4 |  |  |
| 89 | Спринтерский бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | комплекс 4 |  |  |
| 90 | Спринтерский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | комплекс 4 |  |  |
| 91 | Спринтерский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. | комплекс 4 |  |  |
| 92 | Спринтерский бег | 1 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. | комплекс 4 |  |  |
| 93 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. П. беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | комплекс 4 |  |  |
| 94 | Метание | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | комплекс 4 |  |  |
| 95 | Метание | 1 | 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. | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | комплекс 4 |  |  |
| 96 | Прыжки | 1 |  Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. | комплекс 4 |  |  |
| 97 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. 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. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | комплекс 4 |  |  |
| 98 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствийИгры с бегом.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | комплекс 4 |  |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | комплекс 4 |  |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. | комплекс 4 |  |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минутСпортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | комплекс 4 |  |  |