

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа Гайтерского сельского поселения
Комсомольского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения Андрянова Д.Д. /  ФИО «27» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения Маламен Е.В. /  ФИО Приказ № 50 от «27» августа 2021 г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5 класс,
базовый уровень обучения

Составитель:

Пономарева Оксана Юрьевна
учитель физической культуры

с.п. Гайтер
2021-2022 учебный год

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ мин. просвещения №287), Рабочей программы Лях В.И. по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2020 г. из расчёта 3 часа в неделю, 105 часов. Сокращение часов (102 часа) произведено в соответствии с годовым календарным графиком образовательного учреждения МБОУ СОШ Гайтерского с.п. Базовый уровень программы.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью программы по физической культуре является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на ЗОЖ и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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 командир 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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

Содержание тем учебного курса Знания о физической культуре

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая культура.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.

- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

В программу учебного курса по физической культуре, в раздел гимнастики с основами акробатики введены элементы «Самбо».

-/-/-/-

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

-/-/-/-

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м;*

на результат 60 м;

- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*
- *варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Плавание.

- старты;
- повороты;
- ныряние ногами и головой;
- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *остановка двумя шагами и прыжком;*

- *повороты без мяча и с мячом;*

- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- *ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

Развитие выносливости

- повторное проплывание отрезков;
- игры и развлечения на воде

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Тематический план
при трехразовых занятиях в неделю**

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре	3
Гимнастика с элементами акробатики	27
Легкая атлетика	30
Лыжная подготовка	19
Спортивные игры	26
Общее количество часов	102

№ п/п	Наименование тем	Класс					Основные виды учебной деятельности
		5					
		Количество часов					
1.	«Знания о физической культуре»	3					
	«История физической культуры»	1					Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
	«Физическая культура (основные понятия)»	1					Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.
	«Физическая культура человека»	1					Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов

							физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3					
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2					Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1					Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой
3.	«Физическое совершенствование»	99					
3.1.	«Физкультурно- оздоровительная деятельность»	4					Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»	91					
	«Гимнастика с основами акробатики»	27					Знать и различать строевые команды, четко выполнять

						строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	«Легкая атлетика»	30				Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	«Спортивные игры»	26				
	- баскетбол	12				Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол	14				Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.3.	«Прикладно-ориентированная подготовка»	4				
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	4				Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть

							вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока					Организовывать совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, 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;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности

и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

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

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (зачеты по окончанию изучения того или иного раздела программы), степень владения двигательными умениями и навыкам, умение осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Требования к уровню подготовленности учащихся, обучающихся по данной программе.

Планируемые результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных способностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование.

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130

Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
- Одновременный бесшажный ход - Подъем «елочкой» - Спуск в «ворота» из палок - Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения		
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	+	Стандарт по физической культуре, примерные программы
1.2	Программа Физическая культура. 5 - 9 классы В. И. Ляха.	+	
1.3	Рабочая программа по физической культуре	+	
1.4	Учебники, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 5—9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	+	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Влияние оздоровительной физической культуры на организм». Малышева О.Ю.	+	В кабинете
1.5	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Комплексы физических упражнений для ОДА, их влияние на организм». Составитель Малышева О.Ю.	+	В кабинете
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей - Теория и методика воспитания. 2002 г. - Санитарные нормы для школ и дошкольных учреждений. 2002 г. - Сборник педагогических идей. 2012 г (+ диск) - Здоровье детей в образовательных учреждениях	+	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие\ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2020.	+	
1.8	Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях\ авт.-сост. С. Кузина. – Москва: Издательство АСТ, 2016.	+	
2	Учебно-практическое оборудование		
2.1	Стенка гимнастическая		
2.2	Бревно гимнастическое напольное		
2.3	Козёл гимнастический		
2.4	Канат для лазанья		
2.5	Перекладина навесная		
2.6	Мост гимнастический подкидной		
2.7	Скамейка гимнастическая жёсткая		
2.8	Маты гимнастические		
2.9	Мяч набивной (3 кг)		
2.10	Мяч малый (теннисный)		
2.11	Скакалка гимнастическая		

2.12	Палка гимнастическая
2.13	Обруч гимнастический
2.14	Секундомер
2.15	Длинная скакалка
2.16	Мячи малые
2.17	Ракетки для настольного тенниса
2.18	Сетки для настольного тенниса
2.19	Теннисный стол
<i>Лёгкая атлетика</i>	
2.20	Планка для прыжков в высоту
2.21	Стойка для прыжков в высоту
2.22	Фишки разметочные
2.23	Мячи для метания 150 гр.
2.24	Секундомер
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
2.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
2.27	Мячи баскетбольные
2.28	Сетка для переноса и хранения мячей
2.29	Жилетки игровые с номерами
2.30	Стойка волейбольная универсальная
2.31	Сетка волейбольная
2.32	Мячи волейбольные
2.33	Кегли
2.34	Мячи футбольные
2.35	Мячи гандбольные
<i>Средства первой помощи</i>	
2.36	Аптечка медицинская
<i>Разное</i>	
2.37	Доска аудиторная с магнитной поверхностью

2.38	Спортивный зал
2.39	Пришкольный стадион (площадка)
2.40	Спортивный комплекс «Юность»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 5 класс 102 часа

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 часов								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения». «История л\а» «Овладение техникой спринтерского	03.09		секундомер	Изучают страницы истории Зарождения Олимпийских игр древности. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Изучают историю л\а и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега.	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		бега» Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Д\з - ОРУ				Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	упражнений. Выполнять высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	
2\2	Беговые упражнения.	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега» Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Д\з - скоростной бег	05.09		Секундоме р	Демонстрировать варианты выполнение беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 40 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно- познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

							Бег на результат 60 м.	
3\3	Беговые упражнения.	«Овладение техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут Подвижная игра Игра «Вызов номеров». Д\з - бег в равномерном темпе	06.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4\4	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в движении Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Игра «Круговая эстафета».	10.09		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Д\з –прыжки на месте					разбега	ситуациях
5\5	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой	12.09		Рулетка	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

6\6	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з – прыжки со скакалкой	13.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
7\7	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з - прыжки через естественные препятствия	17.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
8\8	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча»	19.09		Теннисный мяч, малый мяч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие мотивов учебной деятельности и

		мяча в цель и на дальность» ОРУ. Эстафеты с мячом. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Д\з – броски малого мяча				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9\9	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Метание теннисного мяча в вертикальную	20.09		Волейбольные, малые мячи	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Д\з – игры с мячом						
10\10	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ в движении. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное	24.09		Малый мяч, набивной мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча и бросков набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. знать технику бросков набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Подвижная игра Д\з – игры с мячом						
11\11	Развитие выносливости.	ОРУ. Круговая разминка. Кросс до 15 мин Эстафеты. Д\з-равномерный бег	26.09		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

12\12	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Минутный бег. Дз – равномерный бег	27.09		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13\13	Знания о физической культуре. Развитие выносливости.	О\З «Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их выполнения. ОРУ в движении.	01.10		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. 15 минутный бег.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин Д\з – бег с препятствиями						
14\14	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Подвижная игра Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) естественные препятствия	03.10		Гранаты, теннисные мячи	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15\15	Развитие скоростно-силовых	Комплекс ОРУ. Специальные	04.10		Набивной мяч	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и

	способностей.	прыжковые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия				способностей.	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16\16	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Эстафеты. Бег с ускорением. Д\з – бег с ускорением	08.10		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику эстафетного бега. Бега с ускорением	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

								представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
17\17	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Д\з – броски больших и малых мячей в цель	10.10		Секундометр	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
18\18	Развитие скоростных способностей. Зачет по разделу программы.	ОРУ. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Эстафеты. Спортивная игра Д\з – броски	11.10		Секундометр, волейбольный мяч	Знать технику выполнения бега с ускорением с максимальной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		больших и малых мячей в цель					максимальной скоростью.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика 6 часов								
19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и. О\З Организу ющие команды и приёмы.	О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в	15.10		Скакалка	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		движении. Игра «Класс, смирно!». Д\з – ОРУ				движении.		
20\2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	ОРУ. «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов	17.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
21\3	Упражнения общеразвивающей направленности	ОРУ. «Освоение общеразвивающих упражнений	18.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	ности (без предметов).	без предметов на месте и в движении» Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – общеразвивающие упражнения					<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
22\4	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с предметами» Мальчики: с набивным и	22.10		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

		большим мячом, гантелями (1-3 кг.) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Д\з – комплекс утренней гимнастики					находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23\5	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Д\з: упражнения	24.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

		в висе						потребностей, ценностей и чувств
24\6	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Зачет по разделу программы. Зачет по разделу программы.	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Д\з: смешанные висы	25.10		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

2 четверть – 24 час

Гимнастика 12 часов

25\1	Правила по технике безопасности на уроках	О\З: История зарождения олимпийского движения в	07.11		Скакалка	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на
------	---	---	-------	--	----------	---	--	---

	гимнастик и. ОУЗ Организу ющие команды и приёмы.	России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному				участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	--	--	--	--	--	---	--	---

		разведением и слиянием, по восемь в движении. Игра «Класс, смирно!». Д\з – ОРУ						
26\2	Упражнен ия общеразви вающей направлен ности (без предметов). Знания о физическо й культуре.	ОРУ. О\З: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости» «Освоение общеразвивающ их упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на	08.11			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов						
27\3	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Знания о физической культуре.	О\3: Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ на гибкость «Освоение	12.11		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		общеразвивающих упражнений с предметами» Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Дз – комплекс утренней гимнастики						справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в	14.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

		висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Д\з: смешанные висы					подтягивание из виса лёжа.	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29\5	Опорные прыжки.	ОРУ «Освоение опорных прыжков» Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей	15.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30\6	Акробатические упражнения и	ОРУ. Освоение акробатических упражнений.	19.11		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	комбинации.	Кувырок вперёд и назад. Д\з – упражнения на развитие гибкости					конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперёд и назад	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
31\7	Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Д\з – комплекс утренней гимнастики	21.11		Маты гимнастические	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32\8	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными	22.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно,	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – комплекс утренней гимнастики			стенка	правила техники безопасности.	действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
339	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на	26.11		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

		гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – комплекс утренней гимнастики					упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
34\10	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Д\з –	28.12		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

		упражнения для сохранения правильной осанки						ценностей и чувств
35\11	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Д\з – упражнения для развития силовых способностей	29.12		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
36\12	Развитие гибкости. Зачет по разделу программы .	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с	03.12		Гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости					повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	---	--	--	--	--	--	---

Баскетбол 12 часов

37\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по ТБ. О\З: История баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без	05.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
------	---	---	-------	--	--------------	--	---	---

		мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение Дз – упражнения с мячом						
38\2	Освоение ловли и передач мяча.	Зарядка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	06.12		Баскетбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

		Д\з – ОРУ					защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	
39\3	Освоение техники ведения мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Д\з – упражнения на координацию	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40\4	Овладение техникой бросков	ОРУ. Упражнения с предметами. Броски одной и двумя руками с	12.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений

	мяча.	места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м. Д\з – упражнения на координацию				ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41\5	Освоение индивидуальной техники защиты.	ОРУ. Упражнения с предметами. Выравнивание и выбивание мяча Д\з – упражнения на координацию	13.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять выравнивание и выбивание мяча	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

								справедливости и свободе
42\6	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Д\з – упражнения на координацию	15.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43\7	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	17.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,

	способностей.	ведение, бросок Д\з – упражнения на координацию					элементов: ловля, передача, ведение, бросок	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44\8	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Д\з – упражнения на координацию	19.12		Баскетбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45\9	Освоение тактики игры.	ОРУ. Тактика	20.12		Баскетбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие самостоятельности и личной

		свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Д\з – самостоятельные игровые действия				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
46\10	Освоение тактики игры.	ОРУ. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение	22.12		Баскетбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Позиционное	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со

		быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Д\з – самостоятельные игровые действия				деятельности.	нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
47\11	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Игры по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Д\з – закаливание	24.12		Баскетбольные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> играть ыгры по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

48\12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Зачет по разделу программы .	ОРУ. Игры по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Д\з – закаливание	25.12		Баскетбольные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> играть ыгры по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
-------	---	--	-------	--	--------------------	---	--	--

3 четверть – 33 часа

Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов

49\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	О\3 – История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные	09.01		Волейбольный мяч	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
------	---	---	-------	--	------------------	---	---	---

	ти. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Физическая культура в современном обществе ОРУ Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,				приёмами игры в волейбол. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	---	---	--	--	--	---	--	--

		остановки, ускорения) Д\з – ОРУ						
50\2	Освоение техники приёма и передач мяча.	Зарядка. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Д\з – ОРУ	10.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51\3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Упражнения с предметами. Игра по упрощённым правилам мини волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным	14.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть по упрощённым правилам мини волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и

		числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Д\з – упражнения на координацию				в волейбол как средство активного отдыха	числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52\4	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование. Д\з – упражнения на	16.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

	пространственных и временных параметров движения, способностей к согласованию движений и ритму).	координацию						
535	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с	17.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

	действи й, диффере нцирова ние силовых , простра нственн ых и временн ых парамет ров движени й, способн остей к согласов анию движени й и ритму).	бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Д\з – ОРУ					прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	справедливости и свободе
54\6	Развитие выноси мости.	Круговая тренировка. Эстафеты. Двусторонняя игра от 20 с до 12 мин. Д\з – упражнения на	21.01		Волейболь ный мяч	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты. Двустороннюю игру от 20 с	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и

		быстроту					до 12 мин.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55\7	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	ОРУ упражнения с предметами. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры Д\з – ведение	23.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		мяча						
56\8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	ОРУ упражнения с предметами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Д\з – передача и броски мяча	24.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57\9	Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6	28.01		Баскетбольные, малые мячи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		метров от сетки Д\з – подвижные игры				и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
58\10	Освоение техники прямого нападающего удара.	ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Д\з – игровые упражнения	30.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

								находить выход из спорных ситуаций
59\11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар Д\з – броски или удары в цель	31.01		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
60\12	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Д\з – упражнения по	04.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков

		совершенствованию техники ловли мяча					элементов техники перемещений и владения мячом	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
61\13	Освоение тактики игры.	ОРУ. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Д\з – совершенствование техники приёмов	06.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
62\14	Овладение организаторскими умениями. Зачет по	ОРУ с мячами. Организация и проведение подвижных игр	07.02		Волейбольный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	разделу программы . Зачет по разделу программы .	и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Зачет по разделу программы. Д\з – совершенствование техники приёмов				приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> организуют и проводят подвижные игры и игровые задания, приближенных к содержанию разучиваемой игры, оказывают помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
Лыжная подготовка – 19 часов								
63\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З	Техника безопасности во время занятий на лыжах. История лыжного спорта. Основные правила	11.02		Лыжи с палками	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

	Освоение техники лыжных ходов.	соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. О\З: «Физическая культура в современном обществе». ОРУ. Попеременный двухшажный ход Д\з- закаливание				упражнения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный ход	
64\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный бесшажный ход Д\з- закаливание	13.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

							действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный бесшажный ход	
65\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы Д\з- закаливание	14.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно- познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
66\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы Д\з- закаливание	18.02		Лыжи	Применяют правила индивидуального побора лыж	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно- познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

							оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы	
67\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Подъём «полуёлочкой» Д\з - закаливание	20.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять подъём «полуёлочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
68\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Подъём «полуёлочкой» Д\з - закаливание	21.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

							выполнять подъём «полуёлочкой»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
69\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение «плугом» Д\з- ОРУ	25.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения торможение «плугом» объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
70\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным	26.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения торможение «плугом» объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		бесшажным ходом. Торможение «плугом» Д\з- ОРУ				способом передвижения.	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение «плугом», передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
71/9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом» Д\з- ОРУ	27.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения торможение «плугом» объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение «плугом», передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

72\1 0	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	28.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
73\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	04.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за

								свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
74\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	06.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
75\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	07.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		Д\з- катание на санках					сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить повороты переступанием	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
76\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Д\з- катание на санках	11.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить повороты переступанием	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

77\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Повороты переступанием. Д\з- закаливание	12.03		Лыжи с палками	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
78/16	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Повороты переступанием.	13.03		Лыжи с палками	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> -	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		Д\з- закаливание					выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы	
79\17	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	14.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
80\18	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире».	18.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

		Д\з- катание на санках					торможение «плугом»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
81/19	Освоение техники лыжных ходов. Зачет по разделу программы	ОРУ Зачет по разделу программы	20.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения изученных приемов и ходов. Оперировать знаниями. Транслировать ранее изученный материал.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие ранее изученного материала <i>Познавательные:</i> демонстрировать приобретенные навыки	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

4 четверть – 21 часа

Гимнастика 9 часов

82\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики . О\З Упражнения и комбинации на	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики О\З: «Физическая культура человека»	03.04		Маты гимнастические, турники	Регулярно контролировать длину своего тела, определять темпы своего роста. Познай себя. Рост-весовые показатели. Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о
------	---	--	-------	--	------------------------------	--	---	---

	гимнастических брусках.	«Освоение и совершенствование висов и упоров». ОРУ Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Д\з: смешанные висы					поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	нравственных норм, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
83\2	Опорные прыжки.	ОРУ «Освоение опорных прыжков» Вскок в упор присев; соскок	04.04		Маты гимнастические, гимнастический козел	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной

		прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей					выполнять вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80- 100 см.).	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
84\3	Акробатич еские упражнени я и комбинаци и.	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад. Д\з – упражнения на развитие гибкости	08.04		Маты гимнасти ческие	Описывать технику акробатических упражнений	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперёд и назад	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
85\4	Акробатич еские упражнени я и комбинаци и.	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка	10.04		Маты гимнасти ческие	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

		на лопатках. Д\з – комплекс утренней гимнастики					<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
86\5	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	11.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Д\з – комплекс утренней гимнастики						
87\6	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – комплекс	15.04		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		утренней гимнастики						
88\7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки	17.04		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
89\8	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Д\з – упражнения для развития силовых	18.04		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

[illegible]

91\1	Правила по технике безопасности во время занятий л\а. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения.	«Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Д\з -ОРУ	24.04		секундомер	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега. Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнять высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
92\2	Беговые упражнения.	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега» Скоростной бег	25.04		Секундомер	Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		до 40 м. Бег на результат 60 м. Д\з - скоростной бег				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
93\3	Беговые упражнения.	«Овладение техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	29.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		Д\з - Бег в равномерном темпе					бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	социальных ситуациях
94\4	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в движении Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Д\з –прыжки на месте	02.05		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

95\5	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Д\з- прыжки со скакалкой	03.05		Рулетка	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
96\6	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з – прыжки со скакалкой	06.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

							шагов разбега	
97\7	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з - прыжки через естественные препятствия	08.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
98\8	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Эстафеты с мячом. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на	10.05		Теннисный мяч, малый мяч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

		заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Д\з – броски малого мяча						ситуациях
99/ 9	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ в движении. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за	15.05		Малый мяч, набивной мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча и бросков набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. знать технику бросков набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Подвижная игра Д\з – игры с мячом						
100\10	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. «Встречная эстафета» Бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя	16.05		Набивной мяч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. Д\з – ОРУ						
101\11	Развитие выносливости.	ОРУ. Круговая разминка. Кросс до 15 мин Эстафеты. Д\з- равномерный бег	20.05		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
102\12	Развитие выносливости. Зачетный урок по разделу программы.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	23.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

		Эстафеты. Дз – бег с препятствиями				выносливости.	указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	--	--	--	--	--	----------------------	---	--