

муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 города Свободного

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей
физической культуры и
ОБЖ

 А.В. Дёмин

Протокол №1 от 29.08.2017

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Т.Г. Завезёнова

30.08.2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ СОШ №1
г. Свободного

 А.В. Сторожева

Приказ № 315 от 31.08.2017



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 классов
на 2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011 год)
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010 год)
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010 год)

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

Задачи:

- Содействовать гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучать основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- Формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке.

При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2010.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. М.: Просвещение, 2010.

Дополнительная литература:

- ✓ 1.Твой олимпийский учебник, В.С. Родиченко, Москва, 1999г.
- ✓ 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К. Холодов, Москва, 1999г.

Общая характеристика учебного процесса

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

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

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

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в 5 классах рассчитан на 105 часов в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 105 часов (35 учебных недель). На основании этого вариативная часть увеличена на 8 часов (27 часов).

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

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

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3x10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

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

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

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями

Метапредметные результаты

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и

соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Учебно – тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	105	27	21	30	27
1	Базовая часть	70	18	16	18	18
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	7	-	2	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	16	-	-
1.4	Легкая атлетика	20	11	-		9
1.5	Кроссовая подготовка	16	-	-	16	-
2	Вариативная часть	35	9	5	12	9

2.1	Спортивные и подвижные игры	23	3	5	12	3
2.2	Русская лапта	12	6	-	-	6
	Всего часов	105	27	21	30	27

Ожидаемые результаты.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре.
3. Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
4. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
5. Развитие двигательных качеств.
6. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
7. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
8. Формирование и совершенствование навыков.
9. Создание команды, способной защищать честь на городских и краевых соревнованиях.

В своей работе использую Здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании - это совокупность приёмов, средств, методов обучения и подходов к учебному процессу. Для решения задач этой технологии я выполняю основных 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
2. В реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры учитывать результаты медицинских осмотров детей.
3. Не допускать чрезмерной физической нагрузки при освоении учебного материала.
4. Обеспечение морально-психологического климата в коллективе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5класс

№ Урока	Тема урока	Дата	Вид контроля	Формы контроля	Вид учебной деятельности	Универсальная учебная деятельность
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 часов)						
1.	Высокий старт <i>(до 10–15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30–40 м)</i> . Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ		Текущий	Фронтальный опрос	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
2.	Высокий старт <i>(до 10–15 м)</i> , бег с ускорением <i>(40–50 м)</i> , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы		
3.	Высокий старт <i>(до 10–15 м)</i> , бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы		
4.	Высокий старт <i>(до 10–15 м)</i> , бег с ускорением <i>(50–60 м)</i> , финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы		

5.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»		Фронтальный, индивидуальный зачет	Фиксирование результатов	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
6.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок		
7.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка техники метания и разбега		
8.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств		Зачет, тестирование	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок		
9.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка техники метания и разбега		

10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»		Текущий	Корректировка техники бега	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»		Зачет, тестирование	Корректировка техники бега		
Кроссовая подготовка (14 часов)						
12.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения
13.	Равномерный бег (12 мин).		Текущий	Корректировка техники бега и		

	Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости			тактики игры	профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
14.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
15.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
16.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м
17.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус	К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
18.	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее
19.	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
20.	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		

						эффективные способы достижения результата.
Гимнастика (18 ч)						
21.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»		Текущий	Корректировка техники выполнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные - целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные -общие учебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные – инициативное сотрудничество – ставить вопросы и обращаться за помощью.
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»		Текущий	Корректировка техники выполнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные - целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные -общие учебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные – инициативное сотрудничество – ставить вопросы и обращаться за помощью.
23.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения		

24.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	
25.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей		Сдача норм без учета времени, выполнения бега и ходьбы без остановки	Корректировка техники выполнения		
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей		Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 д.; д.: «5» – 19 «4» – 14 «3» – 4	Корректировка техники выполнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки,	<u>Регулятивные</u> - целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные</u> - общеучебные – использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные</u> – инициативное сотрудничество – ставить вопросы и обращаться за помощью.
27.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		

	силовых способностей				стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	
28.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
29.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
30.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные</u> - целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные</u> - общеучебные – использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные</u> – инициативное сотрудничество – ставить вопросы и обращаться за помощью.
31.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
32.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами		Оценка техники выполнения опорного	Корректировка техники выполнения и тактики игры		

	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		прыжка			
33.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные - целеполагание</u> - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. <u>Познавательные -общие учебные</u> – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. <u>Коммуникативные – управление коммуникацией</u> – осуществлять взаимный контроль; <u>инициативное сотрудничество</u> - ставить вопросы и обращаться за помощью.
34.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры		
35.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры		
36.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры		
37.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры		
38.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения кувырков,	Корректировка выполнения команд и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки,	

			стойки на лопатках		стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	
Спортивные игры (45 ч)						
39.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол		Текущий	Корректировка техники движений	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	Регулятивные – <u>целеполагание</u> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания.
40.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»		Текущий	Корректировка техники движений		
41.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Корректировка техники движений	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные – <u>целеполагание</u> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> –
42.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		Текущий. Оценка техники выполнения	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и	

			я стойки и передвижений		проводить подвижные игры.	взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
44.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
45.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
46.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Корректировка техники исполнения	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.
47.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Оценка техники передачи мяча двумя руками	Корректировка техники исполнения	технически грамотно выполнять технические приемы;	<u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить

			сверху		организовывать и проводить подвижные игры.	понятные для партнера высказывания.
48.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Корректировка техники исполнения		
49	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
50	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
51	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники движений и тактики игры		
52	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
53	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
					технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	

	Эстафеты. Игра в мини-волейбол					
53	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Оценка техники нижней прямой подачи	Корректировка техники исполнения		<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
55	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Текущий	Корректировка техники исполнения	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	
56	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Текущий	Корректировка техники исполнения		
57	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола		Текущий	Корректировка техники исполнения		
58	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		Оценка техники ведения мяча на месте	Корректировка техники движений и тактики игры		
59	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной		Текущий	Корректировка техники движений		

	высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			и тактики игры		
60	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
61	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
62	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований		Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Корректировка техники движений и тактики игры		
63	Стойка и передвижения игрока. Ведение		Текущий	Корректировка	технически грамотно	<u>Регулятивные</u> –

	мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			техники движений и тактики игры	выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
64	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
65	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Оценка техники броска снизу в движении	Корректировка техники движений и тактики игры		
66	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	
67	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
68	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и	<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в
69	Стойка и передвижения игрока.		Текущий	Корректировка		

	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			техники движений и тактики игры	проводить подвижные игры	практическую. <u>Познавательные</u> – <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания.
70	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
71	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Корректировка техники движений и тактики игры		
72	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного
73	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов:		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		

	(ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
74	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Оценка техники броска снизу в движении	Корректировка техники движений и тактики игры		
75	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
76	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
77	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
78	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.		Текущий	Корректировка техники движений		

	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств			и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	
79	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Корректировка техники движений и тактики игры		
80	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – целенаправление – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
81	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
82	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Корректировка техники движений и тактики игры		
83	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок		Текущий	Корректировка техники движений		

	одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			и тактики игры		
Кроссовая подготовка (9 ч)						
84	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
85	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
86	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
87	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
88	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
89	Равномерный бег (17 мин). ОРУ.		Текущий	Корректировка техники бега и		

	Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости			тактики игры		
90	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
91	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	
92	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости		Бег 2 км без учета времени	Корректировка техники бега и тактики игры		
Легкая атлетика (10 ч)						
93	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие
94	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Текущий	Корректировка техники бега		

	Развитие выносливости				профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
95	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ		Текущий	Корректировка техники бега		
96	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета		Текущий	Корректировка техники бега		
97	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Текущий	Корректировка техники бега		
98	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки		Текущий	Корректировка техники бега	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и
99	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие		Бег 60 м: м.:	Фиксирование результатов		

	скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу		«5» 10,2с.; «4» 10,8с.; «3» 11,с.; д.: «5» 10,4с.; «4» 10,9 с.; «3» 11,6 с.			условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
100	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка техники бега	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения;	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
101	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка техники бега	технически правильно отталкиваться и приземляться.	
102	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка техники бега		