

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА: на заседании ШМО Протокол № 1 от «19» августа 2022 г.	СОГЛАСОВАНА: Заместитель директора «22» августа 2022 г.  С.А.Духно	ПРИНЯТА педагогическим советом Протокол № 0-0 30.08.2022г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ № <u>206</u> от 31.08.2022 г. Директор МБОУ «ЯСОИ»:  С.Н.Шмань
---	--	--	---



Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

(базовый уровень )

Срок реализации 1год

Учитель Вяткина Раиса Викторовна

Класс 5

Всего часов в год 102

Всего часов в неделю 3

д. Ярино, 2022г

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 класса.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Для прохождения программы в учебном процессе использую учебники: *Виленский М.Я.* Физическая культура . 5 – 7 кл.: учебник для образовательных учреждений/ Виленский М.Я., Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010 год. . Матвеев А.П. Физическая культура. 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. «просвещение».—М.:Просвещение, 2012.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня ( гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Цель** - 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.

**В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.**

#### **Задачи обучения:**

 укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✚ *формирование культуры движений*, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

✚ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика курса**

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

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

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

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

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоритических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта и экзамена по выбору. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде контрольных упражнения на уроках и заносятся в отдельный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика»(упражнения на снарядах), в связи с перечисленными причинами время, отведённое на упражнения на снарядах, равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре ( 5 класс).**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	2	3
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>50</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12

1.4.	Легкая атлетика	14
1.5.	Кроссовая подготовка	12
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1.	Баскетбол	18
	Итого	102

## МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 5 классе отводится 102 часов в год.

## 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 класса 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;
- 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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 на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в

длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым 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: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **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;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 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;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «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;
- 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 учётом 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 умения оказывать первую помощь при лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 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;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых,

скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий

и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1.Естественные основы.**

*5 – 6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7 – 8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных и физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5 – 6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7 – 8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5 – 6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7 – 8 классы.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5 – 6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

*7 – 8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол.***

*5 – 9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол.***

*5 – 9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5 – 7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8 – 9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

5 – 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### 1.8. Кроссовая подготовка.

5 – 9 классы. Правила организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с.	10,4	10,8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	25	19
К выносливости	Бег 2000м, мин	Без учёта времени	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	14,0	18,0
	Броски малого мяча с стандартную мишень, м	12,0	10,0

## Двигательные умения, навыки и способности:

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

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10- 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов(мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно—оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладания.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки**—это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт из не требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки**—это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится при выполнении гимнастических упражнений, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Учебно—практическое учебно—лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- козёл гимнастический;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- стол теннисный;

### **Пришкольная площадка:**

- сетка для ворот мини—футбола;
- игровое поле для мини—футбола;
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- сектор для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- аптечка медицинская.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329-ФЗ(ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;
- О концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг.Распоряжение Правительство РФ от07.02.2011г.№163-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004г. № 1312(ред. От 01.02.2012 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся.ПисьмоМинобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№ 1101.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п / п	Тема урока (элементы содержания)	Ти п уро ка	Решаемые проблемы(цели)	Планируемые результаты				Вид контр оля	дата
				Понятия (требование к уровню подготовки обучающихся)	Предметные результаты	Универсальные действия (УУД)	Личностные результаты		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
<b>Легкая атлетика (8ч)</b>									
<b>1</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)</b>  Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? чего нужен высокий старт?  <b>Цель:</b> познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 40 м.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики.  <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Научиться:</b> выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 40 м. <b>Знать:</b> историю физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности.	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> -участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Текущий	
<b>2</b>	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением	Совершен	Для чего нужны специальные беговые	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели, сформулированной педагогом;	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной	Текущий	

	(30-40 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	енс тво ван ия	упражнения? <b>Цель:</b> совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	низкого старта (60 м)	беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
3	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Сов ерш енс тво ван ия	Что такое эстафета? Как правильно передавать эстафету? <b>Цель:</b> учить выполнять командные действия в эстафете.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Научиться:</b> - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; <b>Знать:</b> историю лёгкой атлетики.	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные-</i> Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущ ий	
4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных	Уче тны й	Что такое спринтерский бег? <b>Цель:</b> проверить навыки учащихся в беге на 60м	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Научиться:</b> применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные</i> -	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.	Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8с. «3» - 11,4 с.;	

	качеств. Подвижная игра «Разведчик и часовые»				режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.		д.: «5» - 10,4.; «4» - 10,9с.; «3» - 11,6 с	
5	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч)</b>  Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок в длину 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.	Изучение нового материала	Для чего нужны прыжки в длину? Как технически правильно выполнять метание т/мяча?  <b>Цель:</b> обучить технике прыжка в длину  -научить технике метания т/мяча	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. - Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные-</i> формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов	Текущий	
6	Обучение подбора	Комбин	Как правильно	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с	<b>Научиться:</b> описывать технику	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ	<i>Смысл образование</i> - адекватная	Мета	

	<p>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.</p>	<p>ированный</p>	<p>выполнять отталкивание при прыжках в длину? Какие существуют правила метания?</p> <p><b>Цель:</b> закрепить технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега --закрепить технику метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p>разбега; метать мяч в горизонтальную цель</p>	<p>выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно -описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>ние в цель (из пяти попыток – три попадания)</p>	
7	<p>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.</p>	<p>Ученик</p>	<p>Какое физическое качество развивается при выполнении прыжков? Какое физическое качество развивается при выполнении метания мяча?</p> <p><b>Цель:</b> проверить владение техникой прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. -- проверить владение техникой метания</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель</p>	<p><b>Научиться:</b> применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>	<p>Оценка техник и выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель.</p>	

			на дальность		самостоятельно				
<b>8</b>	<b>Бег на средние дистанции (1ч)</b>  Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Изучение нового материала	Когда зародились Олимпийские игры? <b>Цель:</b> учить технике бега в равномерном темпе.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию. <b>--бег на дистанцию 1000 м (на результат)</b>	<b>Научиться:</b> осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок, характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Бег 1000м на результат.	

#### Кроссовая подготовка (6ч)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>9</b>	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)</b>  Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Изучение нового материала	Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? <b>Цель:</b> научить технике бега в равномерном темпе	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20мин</i> )	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Смысл образование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
<b>10</b>	Равномерный бег	Комбин	Чем отличается бег от ходьбы?	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном	<b>Научиться:</b> взаимодействовать	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую	<i>Самоопределение</i> - осознание ответст-	Текущий	

	(12мин).Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	и рованный	<b>Цель:</b> научить технике бега в равномерном темпе - научить технике преодоление препятствий.	темпе (до 20мин)	со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Научатся:</b> равномерно распределять свои силы для завершения бега;  -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	венности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
11	Равномерный бег (12мин).Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	Комбинированный	Как работать над распределением сил на дистанции? <b>Цели:</b> развивать выносливость во время выполнения бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20мин)	<b>Научиться:</b> применять разученные упражнения для развития выносливости, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма.  <b>Научатся:</b> равномерно распределять свои силы для завершения бега;  -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	

12	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОР. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Комбинированный	Какие качества развиваются при длительном беге?  <b>Цели:</b> развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. Учить правильному дыханию.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<b>Научатся:</b> равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
13	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Комбинированный	Как развивать выносливость? <b>Цель:</b> развивать выносливость	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	
14	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	Учебный	Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой? <b>Цель:</b> учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<b>Научиться:</b> осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью;	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Бег 2 км без учета времени	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Гимнастика (12ч)</b>									
15	<p><b>Висы. Строевые упражнения (4ч)</b></p> <p>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</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Что такое гимнастика? Что такое строй, колонна? Что такое висы и упоры?  <b>Цель:</b> учить различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.  -учить вису согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, развивать силовые способности.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы</p>	<p><b>Научиться:</b> выполнять организующие строевые команды и приёмы.  <b>Знать:</b> историю гимнастики, имена выдающихся спортсменов.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Текущий</p>	

	«Запрещенно е движение».								
<b>16</b>	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.	Комплексный	Перечислите виды хватов? <b>Цель:</b> учить висам согнувшись и прогнувшись  -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	<b>Научиться:</b> различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы  -описывать технику данных упражнений, -- соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальна, внешняя) <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Текущий	
<b>17</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись	Комплексный	Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры? <b>Цель:</b> учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре -учить висам согнувшись , прогнувшись и	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	<b>Научиться:</b> описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  -соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальна, внешняя) <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Текущий	

	(м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.		смешанным.			достижения			
18	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	Учебный	Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? <b>Цели:</b> учить выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; учить правильному положению при выполнении подтягивания.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	<b>Научатся:</b> выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.  - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р д.: «5» - 19 р.; «4» - 14р.; «3» - 4р.	
19	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения (4ч.)</b>  Перестроение из колонны	Изучение нового материала	Что такое опорный прыжок? <b>Цель:</b> учить технике опорного прыжка. -учить перестроению из колонны по одному	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Научиться:</b> описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> <i>Общеучебные</i> - самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных	Текущий	

	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 силовых способностей		в колонну по четыре			выделять и формулировать поставленную цель. <b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	ситуаций и находить правильное решение		
20	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	Комплексный	Какие физические качества развиваются при выполнении опорного прыжка? <b>Цель:</b> совершенствовать технику опорного прыжка - учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Научиться:</b> использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение.	Текущий	

	«Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей								
21	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	Комплексный	<p>Чем отличается вис от упора?</p> <p><b>Цель:</b> совершенствовать технику опорного прыжка</p> <p>-учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре</p>	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Научиться:</b> описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	<b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	
22	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь.	Учетный	<p>Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла?</p> <p><b>Цель:</b> проверить технику опорного прыжка</p> <p>-учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре</p>	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Научиться:</b> описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело -готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Оценка техник и выполнения опорного прыжка	

	Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей								
23	<p><b>Акробатика. (4ч)</b></p> <p>Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	Изучение нового материала	<p>Что развивают акробатические упражнения? Как технически грамотно выполнить кувырок вперед?</p> <p><b>Цели:</b> совершенствование техники выполнения кувырка вперед</p> <p>-разучивание усложнённых вариантов выполнения кувырка вперед; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>-выполнять усложнённые варианты кувырка вперед; - организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p> <p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию</p>	Текущий	
24	<p>Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад.</p>	Комплексный	<p>Что включает в себя акробатика?</p> <p><b>Цель:</b> закрепить технику акробатических упражнений</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках</p>	<p><b>Научиться:</b></p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>выполнять</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> -</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> -</p>	Текущий	

	Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках. организовывать и проводить подвижные игры-соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой	ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	уважительное отношение к истории и культуре других народов		
25	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки впереди назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Комплексный	Что такое акробатика? Какие физические качества она развивает? <b>Цель:</b> научить технике кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	<b>Научиться:</b> выполнять действия по образцу, описывать технику данных упражнений, развивать силовые, координационные способности, гибкость.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Текущей	
26	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки впереди назад. Стойка	Учебный	Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки? <b>Цель:</b> проверить технику	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках - выполнять строевые	<b>Научиться:</b> составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> -	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -	Оценка техник и выполнения кувырков,	

	на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		акробатической комбинации	команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений на оценку.	ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	стойки на лопатках	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Спортивные игры (30ч)</b>									
<b>27</b>	<b>Волейбол (12ч)</b>  Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Изучение нового материала	Где и когда впервые появилась игра в волейбол? <b>Цель:</b> Познакомить с историей волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Знать:</b> историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. <b>Научиться:</b> основным приемами игры в волейбол	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
<b>28</b>	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками	Комплексный	Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой? <b>Цель:</b> учить основным приемам волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	<b>Научиться:</b> описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	

	сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяча»			действия	типичные ошибки	<b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью			
29	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Комплексный	Как технически правильно выполняется передача мяча над собой? <b>Цель:</b> обучить технике передачи мяча над собой	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<i>Оценки техники выполнения стойки и передвижений</i>	
30	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и	Комплексный	Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку? <b>Цель:</b> научить передаче мяча через сетку.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	

	линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»					активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.			
31	Стойки 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	Комплексный	Сколько основных приёмов в волейболе? <b>Цель:</b> учить игре в волейбол по упрощённым правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху	
32	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Комплексный	Сколько основных приёмов в волейболе? <b>Цель:</b> учить игре в волейбол по упрощённым правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	

	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол								
33	Стойки 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	Комплексный	Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? <b>Цель:</b> проверить основные элементы техники в волейболе.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
34	Стойки 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	Комплексный	Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку? <b>Цель:</b> научить передаче мяча через сетку	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	

35	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	Комплексный	Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? <b>Цель:</b> учить технике нижней подачи мяча.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Нравственно - этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <b>Самоопределение</b> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	
36	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	Комплексный	Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? <b>Цель:</b> -учить технике нижней подачи мяча.  -проверить основные элементы техники в волейболе.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно - этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <b>Самоопределение</b> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Текущий	
37	Передвижения в стойке. Передача	Комплексный	Что такое позиционное нападение?	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным	<b>Научиться:</b> владеть терминологией,	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным	<b>Самоопределение</b> - осознание ответственности за общее	Оценка техники выполнения	

	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	ны й	Назовите термины волейбола? <b>Цель:</b> учить тактике позиционного нападения -проверить основные элементы техники в волейболе. -учить технике нижней подачи мяча.	правилам; выполнять правильно технические действия	относящейся к избранным спортивной игре, соблюдать правила безопасности	эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	нижней прямой подачи	
38	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	Комплексный	Какие правила самоконтроля вы знаете? <b>Цель:</b> учить правилам самоконтроля -проверить основные элементы техники в волейболе.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> выполнять на оценку основные технические действия и приемы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
39	<b>Баскетбол (18ч)</b>  Стойка и передвижения игрока.	Изучение нового материала	Где и когда впервые появилась игра в баскетбол? <b>Цель:</b> познакомить с историей баскетбола,	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	<b>Знать:</b> историю баскетбола и имена выдающихся отечественных спортсменов —	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению	Текущий	

	<p>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</p>	ери ала	выдающимися отечественными спортсменами	технические действия в игре	олимпийских чемпионов. <b>Научиться:</b> основным приёмами игры в баскетбол	процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач		
40	<p>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. Терминология баскетбола</p>	Комплексный	<p>Как технически правильно выполняется остановка и поворот в баскетболе? Назовите термины баскетбола?</p> <p><b>Цель:</b> учить технике остановок и поворотов.</p>	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
41	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой</p>	Комплексный	Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	<b>Научиться:</b> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять</p>	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая</i>	Оценка техники стойки и передвижений игрока	

	(левой) 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		груди? <b>Цель:</b> научить технике передачи мяча от груди. - учить технике остановок и поворотов.	технические действия в игре	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания	<i>ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов		
42	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	Комплексный	Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди? <b>Цель:</b> научить технике передачи мяча от груди. - обучить технике броска с места. -- учить технике остановок и поворотов.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	

	мини-баскетбол. Развитие координационных качеств								
43	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	Комплексный	Что такое низкая, средняя и высокая стойка в баскетболе? <b>Цель:</b> обучить технике низкой, средней и высокой стойке. - научить технике ловли мяча.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	
44	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении? <b>Цель:</b> обучить технике ведения мяча в движении. - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Оценка техники ведения мяча на месте	

	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований								
45	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	Комплексный	Какие основные приёмы игры в баскетбол вы знаете? <b>Цель:</b> закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	
46	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя	Изучение нового материала	Как технически правильно выполнять ловлю мяча? <b>Цель:</b> научить технике ловли мяча. - обучить технике броска в движении.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	

	руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств								
47	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Изучение нового материала	Что такое позиционное нападение? <b>Цель:</b> обучить тактике позиционного нападения - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Оценка техник и ведения мяча с изменением направления	
48	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя	Комплексный	Какие физические качества развивает игра баскетбол? <b>Цель:</b> совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. - обучить тактике	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий,	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование</i>	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	

	руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		позиционного нападения		возникающих в процессе игровой деятельности	<i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
49	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комплексный	Какие физические качества развивает игра баскетбол? <b>Цель:</b> совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. - обучить тактике позиционного нападения	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Оценка техники броска снизу в движении	

50	<p>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</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча?  <b>Цель:</b> обучить тактике свободного нападения.  -обучить технике выбивания и вырывание мяча</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p><b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению.</p>	<p>Текущий</p>	
51	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: <i>ведение – остановка – бросок</i>. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	<p>Совместивание</p>	<p>Какие физические качества развивает игра баскетбол? <b>Цель:</b> совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков: ведение-остановка-бросок. --обучить технике выбивания и вырывание мяча</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p><b>Научиться:</b> моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	<p>Текущий</p>	

52	<p>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</p>	Совершенствования	<p>Как технически правильно выполнять бросок с места? <b>Цель:</b> обучить технике броска с места - обучить тактике свободного нападения.</p> <p>-обучить технике выбивания и вырывание мяча</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p><b>Научиться:</b> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>	Текущий	
53	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств</p>	Изучение нового материала	<p>Что такое тактика свободного нападения? <b>Цель:</b> обучить тактике свободного нападения, <b>нападение быстрым прорывом</b> -совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков:</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p><b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению.</p>	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	
54	Стойка и передвижения	Комплекс	Что такое тактика	<b>Уметь:</b> играть	<b>Научиться:</b>	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> -	<i>Самоопределение</i>	Текущий	

	игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	екс ны й	свободного нападения? <b>Цель:</b> обучить тактике свободного нападения, <b>нападение быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон.</b> - совершенствовани е техники ловли, передачи, ведения, бросков:	в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планировани</i> <i>е учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	- осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
55	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Ко мпл екс ны й	Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча? <b>Цель:</b> обучить тактике свободного нападения.  совершенствовани е техники выбивания и вырывание мяча	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	
56	Стойка и	Ко	Какие требования	<b>Уметь:</b> играть в	<b>Научиться:</b>	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> -	<i>Самоопределение</i> -	Текущ	

	передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	мплексны й	техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол? <b>Цель:</b> проверить технику освоенных элементов.	баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	ий	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

**Кроссовая подготовка (6 ч)**

<b>57</b>	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)</b>  Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и	Изучение нового материала	Что такое физические качества человека? <b>Цели:</b> <b>развивать выносливость при выполнении бега .</b> -учить безопасному преодолению полосы препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<b>Научатся:</b> -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега; -- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Смысл образование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
-----------	--	---------------------------	--	--	---	---	---	---------	--

	часовые». Развитие выносливости .								
58	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости .	Комбинированный	Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? <b>Цель:</b> научить технике бега в равномерном темпе -учить безопасному преодолению полосы препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения - проходить полосу препятствий.	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	
59	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости .	Комбинированный	Как правильно дышать? <b>Цели:</b> развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; -развивать выносливость во время выполнения бега, - бега в гору.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; -описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	

60	<p>Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Чем отличается бег от ходьбы?  <b>Цель:</b> научить технике бега в равномерном темпе  <b>-развивать выносливость при выполнении бега под гору;</b>          -развивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении подвижных игр.</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</p>	<p><b>Научатся:</b>          -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;          -организовывать и проводить подвижные игры;          -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	<p>Текущий</p>	
61	<p>Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Как работать над распределением сил на дистанции?  <b>Цели:</b> учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние; закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)           Бегать на дистанцию 1000м (на результат)</p>	<p><b>Научатся:</b>          - выполнять легкоатлетические упражнения;          - распределять свои силы во время бега</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия.  <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.  <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Текущий</p>	
62	<p>Бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная</p>	<p>Учебный</p>	<p>Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой?  <b>Цель:</b> учить осуществлять</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</p>	<p><b>Научиться:</b> осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> -</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>	<p>Бег 2км без учета времени</p>	

	игра «Невод». Развитие выносливости.		самоконтроль за физической нагрузкой		этих занятий, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Лёгкая Атлетика (6 ч)</b>									
<b>63</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег(4 ч)</b>  Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Каковы основные правила по л/атлетике? Для чего нужен высокий старт? <b>Цель:</b> учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<b>Научиться:</b> выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м.	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> -участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности <b>ее позитивном влиянии на развитие человека.</b>	Текущий	
<b>64</b>	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением	Совместный	Что такое фальстарт? Для чего нужны специальные	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения беговых упраж-	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b>	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, го-	Текущий	

	(30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	вовани я	беговые упражнения? <b>Цель:</b> совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	с низкого старта	нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<i>информационные</i> - получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	товность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
65	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Совер шен ствов ани я	Где проводятся соревнования по бегу? Что такое эстафета? Как правильно передавать эстафету? <b>Цель:</b> учить выполнять командные действия в эстафете.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<b>Научиться:</b> применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. <b>Знать:</b> историю лёгкой атлетики	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
66	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие	Уч тны й	Какое воздействие оказывает бег на организм человека? Что такое спринтерский бег? <b>Цель:</b> проверить навыки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<b>Научиться:</b> раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i>	Бег 60м: м.: «5»- 10,2с. «4»- 10,8	

	скоростных возможностей . ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки		учащихся в беге на 60м		основных систем организма и для развития физических способностей	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	— готовность и способность обучающихся к саморазвитию	с.; «3»-11,4с. д. «5»-10,4с.; «4»-10,9с.; «3»-11,6с.	
67	<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)</b>  Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала	На какие фазы делится техника прыжка в высоту? На какие фазы делится техника метания?  <b>Цель:</b> учить технике прыжка в высоту; - учить технике разбега в прыжках в высоту; -закрепление техники метания т/мяча	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	<b>Научиться:</b> применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. -применять упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
68	Прыжок в высоту с 5-7	Комби	Какие правила техники	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с	<b>Научиться:</b> выполнять	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять	<i>Самоопределение</i> - принятие образа	Текущий	

	<p>беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>нир ова нн ый</p>	<p>безопасности надо соблюдать при метании? - Каковы правила соревнований в прыжках в высоту?</p> <p><b>Цель:</b> проверить технику прыжка в высоту</p> <p>-совершенствование техники метания т/мяча</p>	<p>разбега; метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p>	<p>учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>	<p>«хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>		
69	<p>Резервный урок</p> <p>Спортивная игра по выбору. Задание на каникулы.</p>		<p>Какие качества характера воспитываются при занятиях спортом? Каковы основные правила при самостоятельных занятиях спортом?</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p><b>Научиться:</b> раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности</p>		
70.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Правила безопасного поведения при игре в баскетбол. <b>Цели:</b> развивать координационные</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,</i></p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с</p>	<p>оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и</p>	<p>Текущий</p>	

	<p>месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей</p>		<p>способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;</p> <p>- учить быстрому движению при броске мяча;</p>	<p><b>броски)</b> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	<p>элементами баскетбола;</p> <p>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом</p>	<p>поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>общие интересы</p>		
71.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей</p>	<p>Комплексный</p>	<p>За что назначается штрафной бросок?</p> <p><b>Цели:</b> совершенствовать навыки взаимодействия с партнерами в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;</p> <p>-играть в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (<b>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</b> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	<p>Научатся:</p> <p>- творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Текущий</p>	

72.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	<p>Как бросать мяч в корзину?</p> <p><b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»;</p> <p>-играть в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	<p>- Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;</p> <p>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом</p> <p>- соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Текущий	
73.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в	Совершенствование	<p>Как выполнять броски одной рукой?</p> <p><b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; учить бросать мяч одной рукой и попадать в цель;</p> <p>-играть в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	<p>- технически правильно выполнять бросок мяча;</p> <p>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;- соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Текущий	

	мини-баскетбол. Развитие координационных способностей								
74.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Совершенствованы	<p>Ведение мяча.</p> <p><b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом;</p> <p>-учить выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать своё эмоциональное состояние во время игры.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата;</li> <li>-выполнять ведение мяча на месте и в движении.</li> </ul>	<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	
75.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой)	Комплексный	<p>какие бывают игры с мячом?</p> <p><b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом;</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе</p>	<p>- Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают</p>	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

	рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол.	подвижных игр; играть в мини-баскетбол	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом  - соблюдать правила взаимодействия с игроками	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.			
76.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	<b>Как развивать выносливость, ловкость и координацию?</b>  <b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр играть в мини-баскетбол.	- Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом  - соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий	
77.	ОРУ. Ловля	Со	<b>Правила</b>	<b>Уметь:</b>	- Научатся:	<b>Познавательные:</b> используют	проявляют	Теку-	

	и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	вершеинства	<b>выполнения упражнений в парах.</b> <b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом;  -учить правильно ставить руки при ловле мяча;  -играть в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом  - соблюдать правила взаимодействия с игроками	общие приемы решения поставленных задач.  <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	щий	
78.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы» Игра в мини-баскетбол. Развитие	Совершения	<b>Как правильно выполнять ведения мяча?</b> <b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	- Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом  - соблюдать правила	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

	координационных способностей.		баскетбола; -играть в мини-баскетбол.		взаимодействия с игроками				
79.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Совершения	<b>Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага?</b> <b>Цели:</b> учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приёма мяча от партнёра -играть в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	- Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; - взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	
80.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя	Совершения	<b>Способы выполнения бросков мяча в корзину.</b> <b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе	- Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами;	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий	

	руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.	подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом  - соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
81.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Комплексный	<b>Какие бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо?</b> <b>Цели:</b> закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	- Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.  Соблюдать правила взаимодействия игроками	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

	способностей.		баскетбола; -играть в мини-баскетбол.						
82.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Совершенствования	<b>Как развивать ловкость?</b> <b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча.  -играть в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	- Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;  -отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом;  -выполнять остановку прыжком.  - соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	
83.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Совершенствования	<b>Ведение мяча правой, левой рукой.</b> <b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-	- Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;  -отбивать мяч от пола, передвигаться	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол.	баскетбол.	приставным шагом;  -выполнять остановку прыжком.  - соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
84.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Совершения	<b>Способы выполнения бросков мяча в корзину.</b>  <b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	- Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом  - соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	

	й								
85.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Совершения	<b>Правила игры в баскетбол.</b> <b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	- Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом  - соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий	

**Кроссовая подготовка (7 ч)**

86.	<b>Бег по пересечённой местности (7ч)</b>  Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба –	Комплексный	Что такое физические качества человека? <b>Цели: развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой;</b> -учить безопасному преодолению полосы препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	<b>Научатся:</b> -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега; -- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий	
-----	--	-------------	---	--	--	---	---	---------	--

	100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости				физическими упражнениями	деятельности.			
87.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Комплексный	Как правильно дышать? <b>Цели:</b> развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; -развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при преодолении полосы препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - проходить полосу препятствий.	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	

88.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Комплексный	Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? <b>Цели:</b> развивать выносливость при выполнении бега в чередовании с ходьбой; -развивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении подвижных игр.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	<b>Научатся:</b> -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры; -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
89.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Комплексный	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. <b>Цели:</b> закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	
90.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег	Комплексный	Как работать над распределением сил на дистанции? <b>Цели:</b> учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние;	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения; - распределять свои силы	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	

	– 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.		закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	ходьбу с бегом	во время бега .	используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
91.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	Комплексный	Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? <b>Цели:</b> учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; -учить безопасному преодолению усложнённой полосы препятствий	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<b>Научатся:</b> - проходить усложнённую полосу препятствий; - равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; -развивать выносливость различными способами.	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	
92.	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Учебный	Каковы правила развития выносливости? <b>Цели:</b> развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх. - Кросс (1 км).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<b>Научатся:</b> - развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. - равномерно распределять свои силы чтобы пробежать 1000 м без	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных Текущий нестандартных ситуациях	Без учета времени	

остановки.

**Лёгкая атлетика (10 ч)**

93.	<p><b>Ходьба и бег (4 ч)</b></p> <p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.</p>	Комплексный	<p>Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? <b>Цели:</b>учить выполнять челночный бег 3x10 м; - развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию.</p>	<p><b>Знать:</b> правила ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</p>	<p><b>Научатся:</b> -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега .</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	
94.	<p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра</p>	Комплексный	<p>Как работать над распределением сил на дистанции? <b>Цели:</b> совершенствовать технику низкого старта;</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с</p>	<p><b>Научатся:</b> - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения;</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают</p>	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

	«Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.		<b>учить бегу с ускорением.</b>	максимальной скоростью ( <i>до 60м</i> )	- равномерно распределять свои силы во время бега .	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.			
95.	Бег на скорость ( <i>30, 60 м</i> ). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Комплексный	При каких видах бега применяются низкий и высокий старты? <b>Цели:</b> совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60м</i> )	Научатся:  - выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега .	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий	
96.	Бег на результат ( <i>30, 60 м</i> ). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Учебный	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. <b>Цели:</b> совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением;  - проведения бега на результат ( <i>30м. 60м</i> ) с высокого старта;	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60м</i> )	<b>Научатся:</b>  - выполнять упражнения для развития скоростных качеств; - грамотно использовать технику высокого старта при выполнении бега;	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<i>30 м:</i> м.: 5,0– 5,5– 6,0 с.; д.: 5,2– 5,7– 6,0 с. <i>60 м:</i> м.: 10,0 с.; д.: 10,5	

97.	<p><b>Прыжки (3ч)</b></p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей ей. Тестирование физических качеств</p>	Комплексный	<p>Как выполняется прыжок в длину с места?</p> <p><b>Цели:</b> формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в челночном беге.</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <p>- выполнять прыжок в длину с места, соблюдая правила безопасного приземления</p> <p>-выполнять технически правильно челночный бег.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	с. Текущий	
98.	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».</p>	Комплексный	<p>Как выполнять прыжок в длину с разбега?</p> <p><b>Цели:</b> формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. -закрепить технику прыжка в длину с разбега.</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги</p>	<p>Научатся:</p> <p>-технически правильно выполнять прыжки разными способами; - выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления;</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Текущий	

	Развитие скоростно-силовых способностей ей. Тестирование физических качеств.								
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей ей.	Комплексный	<p><b>Как выполняется прыжок в высоту?</b></p> <p><b>Цели:</b> - учить технике прыжка в высоту с прямого разбега; - формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления.</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги</p>	<p><b>Научатся:</b> -выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;  -технически правильно выполнять прыжки разными способами соблюдая правила безопасного приземления;</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач . <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	
100	<b>Метание мяча (3ч).</b> Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	Комплексный	<p>Каковы правила метания мяча? Как правильно поставить руку при метании? <b>Цели:</b> учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность.</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных</p>	<p><b>Научатся:</b> -выполнять легкоатлетические упражнения (метание мяча с правильной постановкой руки)  .-грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способ решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о</p>	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

	Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей ей.			положений; метать в цель		распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
101	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей ей.	Комплексный	Каковы правила выполнения метания? Как правильно передать и принять эстафету? <b>Цели:</b> формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность; метать предметы из разных положений; выполнять командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала.	<b>Уметь:</b> Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<b>Научатся:</b> -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;  - правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет.	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	

102	<p>Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подведение итогов учебного года.</p>	Комплексный	<p>Как использовать полученные в процессе обучения навыки?</p> <p><b>Цели:</b> формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность; -метать предметы из разных положений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала;</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;</li> <li>- правильно передавать эстафету в различных ситуациях;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры</li> </ul>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)</p>	
-----	---	-------------	--	---	---	---	--	---	--