

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

протокол № от

« 3 » 08 2016

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

« 3 » 08 2016

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Средняя
общеобразовательная

школа № 114» г. Перми

Г.В.Мошова

« 3 » 09 2016



Рабочая программа

по «Физической культуре»

в 7-х классах на 2016-17 учебный год

Учитель: Кочергин Юрий

Михайлович

Высшая категория

Количество часов на 105 учебный год

Количество часов 3 в неделю

Количество часов на 24 1 четверть

Количество часов на 24 2 четверть

Количество часов на 30 3 четверть

Количество часов на 27 4 четверть

Пояснительная записка

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **7 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **105 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Программа рассчитана на параллель 7-х классов (а,б,в,г). В каждом классе есть дети с третьей и четвертой группой здоровья. Самый сильный класс из всей параллели это 7б класс. Так как в этом классе в основном обучаются дети с первой и второй группой здоровья. В этом классе уроки проходят с высокой интенсивностью. Дети лучше развиты по всем видам качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость). У 7в класса самая низкая интенсивность обучения. Так как в этом классе много часто болеющих детей, и всех

больше учащихся с третьей и четвертой группой здоровья. Программа выполняется на 100%.

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Характеристика учебного предмета

Ключевые знания, умения, навыки (ЗУН), которые приобретут учащиеся за учебный период (ЗУНы соотнести со стандартом)

Знания, умения, навыки.

Знать/ понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений 2й общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровье сберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся на уроке

Уметь Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с

	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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»; проплывать 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 четырех 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 четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-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 четырехборью: 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 самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	74
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	31
2.1	Спортивные игры	25
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	3

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 5-9 классах
по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	18	5	5	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		21		
4	Легкая атлетика	20	20			
5	Лыжная подготовка	18			21	
6	Спортивная игра баскетбол	27				23
	Итого	105	25	26	31	23

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 5 класса. Москва «Просвещение» 2010.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	

2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2011.	Д
2.3	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura?page=3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2011г.	Д
2.4	http://tapisarevskaya.rusedu.net/category/1415/9220 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2012 г.	Д
2.5	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizkulture-1-4-klass-3-chasa Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2010.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5 класс Москва «Вако» 2010	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по	Д

	физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К

5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18	Лента финишная	
5.19	Рулетка измерительная	К
5.20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23	Аптечка	Д

№	Тема урока	Кол.	Планируемые результаты УУД			Виды деятельности учащихся	Форма контроля
			предметные	метапредметные	личностные		
I - четверть							
1	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высокого старта Ученик получит возможность научиться: -выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	П- : слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе Р- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К-потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	- формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетики.	текущий
2	Легкая атлетика Основы техники спринтерского бега	1	Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров Ученик получит возможность научиться: -выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	П.- используют общие решения поставленных задач Р.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К.- формируют собственное мнение, используют речь своего действия для регуляции	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	текущий
3	Легкая атлетика	1	Ученик научиться:	П.- используют общие	Понимают значение	СБУ. Низкий старт,	текущий

	Спринтерский бег.		- бегать с низкого старта на короткие дистанции. Ученик получит возможность научиться: -выполнять бег с высоким подниманием бедра. Ученик научиться: -бегать с максимальной скоростью 60 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	решения поставленных задач Р.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К.- формируют собственное мнение, используют речь своего действия для регуляции	физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств	
4	Легкая атлетика Спринтерский бег.	1	Ученик научиться: -бегать с максимальной скоростью 60 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	П:самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К:формируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий
5	Легкая атлетика Спринтерский бег.	1	Ученик научиться: - бегать с	П: самостоятельно выделяют и формируют	Проявляют дисциплинированность,	Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ.	контрольный

			максимальной скоростью 60 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнить тестовый норматив на 60 метров.	познавательные цели Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К:формируют собственное мнение и позицию	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Развитие скоростных качеств.	
6	Легкая атлетика Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	1	Ученик научиться: - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. Ученик получит возможность научиться: -выполнять прыжки в длину с места.	П.: - используют общие решения поставленных задач Р.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К.- формируют собственное мнение, используют речь своего действия для регуляции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий
7	Легкая атлетика Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность.	1	Ученик научиться: - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. Ученик получит возможность научиться: -выполнять метания мяча на дальность	П: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: формируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Прыжок в длину с места (приземление). ОРУ.СБУ. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	контрольный
8	Легкая атлетика Прыжок в длину.	1	Прыжок в длину с места, эстафета с	П.: - используют общие решения поставленных	Проявляют положительные	Ученик научиться: - прыгать в длину с	текущий

	ОРУ. СБУ. Эстафета.		различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки.	задач Р.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К.- формируют собственное мнение, используют речь своего действия для регуляции	качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	места и бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -выполнять передачу эстафетной палочки.	
9	Легкая атлетика Прыжок в длину. ОРУ.	1	Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств.	П:самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели Р :вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: формируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ученик научиться: - прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться: -выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места.	контрольный
10	Легкая атлетика Бег на средние дистанции.	1	Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции.	П.: - используют общие решения поставленных задач Р: оценивают правильность выполнения действий, адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. К: допускают возможность существования у людей различных точек	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Ученик научится: -пробежать 1500 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнять высокий старт и бежать на среднюю дистанцию.	текущий

				зрения, в то числе, несовпадающей с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии			
11	Легкая атлетика Бег на средние дистанции.	1	Бег 1500 метров ОРУ. СБУ. Спортивная игра	П.: - используют общие решения поставленных задач Р.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К. - формируют собственное мнение, используют речь своего действия для регуляции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Ученик научиться: - пробегать 1500 метров. Ученик получит возможность научиться: -пробегать и выполнять старт на среднюю дистанцию	текущий
12	Легкая атлетика Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	П.: - используют общие решения поставленных задач Р: оценивают правильность выполнения действий, адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в то числе, несовпадающей с их собственной, и	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе(15мин) Ученик получит возможность научиться: -пробегать по пересеченной местности и преодолевать препятствия.	текущий

				ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии			
13	Легкая атлетика Кроссовый бег (16 мин)	1	Кроссовый бег (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач Р: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. К: формируют собственное мнение, используют речь своего действия для регуляции	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе (16 мин). Ученик получит возможность научиться: -пробежать бег на выносливость в течение 16 минут.	текущий
14	Легкая атлетика Кроссовый бег(17 мин)	1	Кроссовый бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	П.: используют общие решения поставленных задач Р.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К. - формируют собственное мнение, используют речь своего действия для регуляции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе (17 мин) Ученик получит возможность научиться: -пробежать на выносливость в течение 17 минут	текущий
15	Легкая атлетика Кроссовый бег(18 мин)	1	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	П.: используют общие решения поставленных задач Р: оценивают правильность выполнения действий, адекватно воспринимают предложения и оценку	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе (18 мин). Ученик получит возможность научиться: -пробежать на выносливость в	текущий

				учителя. К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в то числе, несовпадающей с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		течение 18 минут.	
16	Легкая атлетика Кроссовый бег(18 мин)	1	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	П.: используют общие решения поставленных задач Р: оценивают правильность выполнения действий, адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в то числе, несовпадающей с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе (18 мин) Ученик получит возможность научиться: -пробегать на выносливость ,выполнять специально беговые упражнения.	текущий
17	Легкая атлетика Кроссовый бег(18 мин)	1	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	П.: используют общие решения поставленных задач Р: оценивают	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности:	Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе (18 мин) Ученик	текущий

			Понятие об объеме упражнения	правильность выполнения действий, адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в то числе, несовпадающей с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	самоанализ и самоконтроль результата.	получит возможность научиться: -контролировать нагрузку при развитии на выносливость.	
18	Легкая атлетика Кроссовый бег(19 мин)	1	Кроссовый бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	П.: используют общие решения поставленных задач Р.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К. - формируют собственное мнение, используют речь своего действия для регуляции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе (19 мин) Ученик получит возможность научиться: -контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.	контрольный
19	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры.	1	ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила	П.: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Р: выполняют действие	Принимают образ «хорошего» ученика и раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Ученик научиться: - передвижениям игрока, повороты с мячом. Ученик получит возможность научиться:	текущий

			игры.	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения К. ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
20	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	П: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ученик научиться: - передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
21	Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока.	1	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных	П: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ученик научиться: - ведением мяча на месте со средней высотой отскока. Ученик получит	текущий

			способностей.	решают учебную задачу Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К:используют речь для регуляции своего действия		возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
22	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	П: определяют ,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К:используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ученик научиться: - бросать мяч в движении двумя руками снизу. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	контрольный
23-24	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.	2	ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным	П: определяют ,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу Р: планируют свои действия в соответствии с	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ученик научиться: - ОРУ с баскетбольным мячом. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий

			действиям.	поставленной задачей и условиями ее реализации К:используют речь для регуляции своего действия			
II - четверть							
25 (1)	Техника безопасности на уроках гимнастики . ОРУ с обручами. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р)	1	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П : выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Ученик научиться: -ОРУ с обручем, кувырок вперед с места и с трех шагов, Ученик получит возможность научиться: разучить технику двух кувырков вперёд слитно.	текущий
26-28 (2-4)	Гимнастика Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат.	3	Знать технику выполнения комбинации - кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. .	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. К: самостоятельно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Ученик научиться: -ОРУ с обручем, кувырок вперед с места и с трех шагов, Ученик получит возможность научиться: разучить технику	текущий

				выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять комбинацию-кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках	обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	двух кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках слитно.	
29-31 (5-7)	Гимнастика Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики	3	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры с элементами акробатики	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру с элементами акробатики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка со скакалками, лазанье по канату в три приёма, акробатического соединения. Игра с элементами акробатики,	контрольный
32 (8)	Гимнастика Оценивание у мальчиков стойку	1	Знать, какие гимнастические упражнения	К: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать	Развитие самостоятельности и личной ответствен-	Разминка ОРУ типа зарядки, акробатические	контрольный

	на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат. ОРУ типа зарядки. .		существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	упражнения, лазание по канату и игровое упражнение на внимание	
33 (9)	Гимнастика Упражнения в равновесии на бревне (з), Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.)	1	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, как правильно выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь»	К :представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять упражнения на гимнастическом бревне и опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок через козла «ноги врозь»	текущий
34-38 (10-14)	Гимнастика Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на	5	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесам одной и	К:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, вис завесам одной и двумя	текущий

	перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой..		двумя ногами, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка.	коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П: лазать по гимна- стической стенке, висеть завесам одной и двумя ногами, выполнять подъём переворотом и опорный прыжок..	доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	ногами, подъём переворотом, опорный прыжок.	
39 (15)	Гимнастика Закрепление техники переворотов. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.	1	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения висов, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П: лазать по гимна- стической стенке, висеть завесам одной и двумя ногами, выполнять подъём переворотом и опорный прыжок..	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с обручами, вис присев и лёжа, подъём переворотом, опорный прыжок.	текущий

40 (16)	Гимнастика Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. Круговая тренировка (работа по станциям)	1	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, подъема переворотом	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, подъеме переворотом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка под музыку (аэробика), тестирование подъема переворотом	контрольный
41 (17)	Гимнастика Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Знать как лазать по канату в два, три приема. Знать перестроение слиянием и разведением.	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Разминка на гимнастических скамейках. Развитие силовых возможностей.	текущий
42(18)	Гимнастика Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (дев), и	1	Соблюдать правила безопасного поведения во время занятий.	П: используют общие приемы решения поставленных задач; Р: оценивают правильность выполнения действия; адекватно	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Разминка на гимнастических скамейках. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (дев), и подтягивание на	контрольный

	подтягивание на перекладине (мал)			воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на		перекладине (мал)	
43(19)	Гимнастика Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1,2 кг)	1	Научиться: -выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук	П: используют общие приемы решения поставленных задач; Р: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих, с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивными мячами.	текущий
44	Гимнастика	1	Научиться:	П: используют общие	Ориентируются на	Закрепить умение	контрольный

(20)	Контроль двигательных качеств: подъем туловища 30 сек. П.И. «Рубак и рыбка»		-организовывать и проводить подвижные игры	приемы решения поставленных задач; Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: используют речь для регуляции своего действия	самоанализ и самоконтроль результата	поднимать туловище, из положения, лежа на быстроту.	
45 (21)	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу . Стойки и перемещения.	1	Ученик научиться: - приёму мяча снизу двумя руками после подачи. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам.	П. ориентируются в разнообразии способов решения задач Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	текущий
46 (22)	Волейбол . Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Ученик научиться: - приёму мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	П: определяют ,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	текущий

			вправо, влево, вперед, назад. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам.	решают учебную задачу Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия			
47 (23)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	Ученик научиться: -технике нижней прямой подачи ,а также подача в парах на точность. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам	П: определяют ,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К:используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу двумя руками.	текущий
48 (24)	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	Ученик научиться: - нижней прямой подачи. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам	П: определяют ,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу Р: планируют свои действия в соответствии с	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача, нападающий удар после подбрасывания партнёром.	текущий

				поставленной задачей и условиями ее реализации К:используют речь для регуляции своего действия			
III - четверть							
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.	1	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	текущий
50	Лыжная подготовка Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных	1	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием и махом	контрольный

	лыжных ходов. Поворот махом.			результату. П: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием и махом	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
51	Лыжная подготовка Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	1	Знать технику выполнения попеременного и одновременного бесшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным бесшажным ходом	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Попеременный и одновременный бесшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	текущий
52	Лыжная подготовка Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	контрольный

				П: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным бесшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	установки на безопасный, здоровый образ жизни		
53	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	1	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	текущий
54	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах(з)	1	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	текущий

				правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
55	Лыжная подготовка Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах,	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2 км,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Прохождение дистанции 1,5 км,	текущий

					свободе		
56	Лыжная подготовка Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, технику спуска в основной стойке и спуск с поворотами вправо и влево»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом,, спуск с поворотами вправо и влево	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом. спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево	контрольный
57	Лыжная подготовка Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	текущий

				цель. Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
58	Лыжная подготовка Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»	текущий
59	Лыжная подготовка Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	Знать, как передвигаться на лыжах, правила обгона и расчёт сил на дистанции «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	контрольный

				лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
60	Лыжная подготовка Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	1	Как выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Эстафета, техника лыжного хода.	текущий
61	Лыжная подготовка Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» «Не задень ворота»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к преодолению препятствий	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»	текущий

				и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»			
62	Лыжная подготовка Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На- каты» и «Подними предмет» «Не задень ворота»	Коммуникативные: добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»	текущий
63	Лыжная подготовка Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохо- ждение дистанции 2 км на лыжах	1	Как выполнять «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на	«Гонка с выбыванием», техника лыжного хода.	текущий

				освоения техники передвижения на лыжах.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
64	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Прохождение дистанции 3 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	текущий
65	Лыжная подготовка Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Слалом гигант» «Не задень ворота»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Слалом гигант» «Не задень ворота»	текущий

				подвижные игры «Слалом гигант» и «Подними предмет»			
66	Лыжная подготовка Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат	1	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, правила обгона.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2 км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Прохождение дистанции 2 км	текущий
67	Лыжная подготовка Скоростно - силовая выносливость. Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах	1	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, правила обгона.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3 км	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Прохождение дистанции 3 км	текущий
68	Лыжная подготовка	1	Знать, как передвигаться на	Коммуникативные: эффективно	Развитие этических чувств,	Лыжные ходы, передвижение на лыжах	контрольный

	Контрольный урок по лыжной подготовке		лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	«змейкой», подъем на склон скользящим шагом спуск со склона в основной стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом и упором»	
69	Т.Б. на уроках спорт. игр. Волейбол Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Стойка волейболиста. Прием. Передача	текущий

					социальной справедливости и свободе		
70	Волейбол Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху.	1	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Американка»	текущий
71	Волейбол Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Подача мяча сверху	1	Научится технике приема и передачи мяча, и технике Подача мяча сверху.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху. Игра «Мини-волейбол»	текущий
72	Волейбол Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу	1	Научится технике приема и передачи мяча снизу и технике подача мяча сверху	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Регулятивные:	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания Подача мяча сверху	текущий

				уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.		и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.	
73	Волейбол Совершенствовать подачу мяча сверху. Закрепление приёму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса.	1	Научится технике приема и передачи мяча снизу, и технике подача мяча сверху	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, подача мяча сверху и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.	текущий
74	Волейбол Стойка волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку.	1	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Стойка волейболиста. Прием. Передача	текущий
75	Волейбол Волейбольные упражнения. подача мяча сверху.	1	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Американка»	текущий

				Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: выполнять во- лейбольные упражнения, играть в «Американку»			
76	Волейбол Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки.	1	Научится технике приема и передачи мяча снизу, и технике прямой нижней подачи.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, нижняя прямая подача и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	текущий
77	Волейбол. Совершенствовать подачу и приёмы мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны.	1	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике прямой нижней подачи, игре в пас.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после передачи игрока 3-й зоны, нижняя прямая подача и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.	текущий
78	Волейбол Контрольный урок по волейболу. Игра	1	Знать технику выполнения волейбольных	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола,	контрольный

	«Мини-волейбол»		упражнении, правила спортивной игры «Мини-волейбол»	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Мини-волейбол»	Осуществлять судейство игры.	подвижная игра «Мини-волейбол»	
IV - четверть							
79	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры.	1	Ученик научиться: - передвижениям игрока, повороты с мячом. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П.: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Р: выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения К. ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о	-познавательная деятельность. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила игры.	текущий

				распределении функций и ролей в совместной деятельности			
80	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Ученик научиться: - передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П: ставят формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения поставленных задач Р: выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения К. ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Принимают образ «хорошего» ученика и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	текущий
81	Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока.	1	Ученик научиться: - ведением мяча на месте со средней высотой отскока. Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по	П: определяют, где применяют действия с мячом Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Оrientируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей.	текущий

			упрощенным правилам.	К: используют речь для регуляции своего действия			
82	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	Ученик научиться: - бросать мяч в движении двумя руками снизу. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П: ориентируются в разнообразии способов решения задач Р: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. К: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	текущий
83	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Ученик научиться: - ОРУ с баскетбольным мячом. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П: определяют, где применяют действия с мячом Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	текущий
84	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	Ученик научиться: - бросать мяч руками от головы с места с сопротивлением	П: определяют, где применяют действия с мячом Р: планируют свои действия в	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый	текущий

			Ученик получит возможности научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия		прорыв(2х1). Учебная игра.	
85	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Ученик научиться: - приёмам передвижений и остановок в игре баскетбол. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П:определяют, где применяют действия с мячом Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	текущий
86	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места.	1	Ученик научиться: - передавать мяч в тройках со сменой места, быстрому прорыву(2х1) Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П:определяют, где применяют действия с мячом Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	текущий
87	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Ученик научиться: - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Ученик получит	П:определяют, где применяют действия с мячом Р: планируют свои действия в соответствии с	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных	текущий

			возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия		способностей. Правила игры в баскетбол.	
88	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	Ученик научиться: - технике бросков мяча со штрафной линии, броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П:определяют, где применяют действия с мячом Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Овладевать техникой бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
89	Баскетбол. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением.	1	Ученик научиться: -броску мяча в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П:определяют, где применяют действия с мячом Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	ОРУ в движении. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
90	Баскетбол. Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на	1	Ученик научиться: - вырывать и выбивать мяч на месте. Ученик	П.ориентируются в разнообразии способов решения задач Р: адекватно	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	Освоить индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на	контрольный

	месте.		получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	воспринимают предложения и оценку учителя. К: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
91	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1	Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -спринтерскому бегу с высокого и низкого старта.	П: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения К: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместно деятельности	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Высокий старт 20-40 метров.	

92	Лёгкая атлетика. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	1	Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -технике спринтерского бега.	П: используют общие приемы решения поставленных Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К:формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	ОРУ. СБУ. Техника спринтерского бега, высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	текущий
93	Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м)	1	Ученик научиться: -бегать СБУ. Ученик получит возможность научиться: -бегать по дистанции с высокого старта.	П: используют общие приемы решения поставленных Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К:формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	ОРУ. СБУ. Бег по дистанции (50-60 метров) Эстафетный бег 3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег.	текущий
94	Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	1	Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -выполнять низкий старт и стартовый	П: используют общие приемы решения поставленных Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	текущий

			разгон.	К: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия			
95	Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: - выполнять финишировать, передавать эстафетную палочку.	П: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения Р: выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: формулируют собственное мнение и позицию.	Проявляют дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	ОРУ. СБУ. Бег на результат (60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	контрольный
96	Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1	Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: - пробегать эстафетный бег.	П: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения Р: выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: формулируют собственное мнение и позицию.	Проявляют дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета)	текущий
97	Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору)	1	Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: - бегать с разных	П: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения Р: выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Проявляют дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-30м; бег в гору 2-3х20-30м, спортивные игры (футбол)	текущий

			положений.	реализации К: формулируют собственное мнение и позицию.			
98	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	Ученик научиться: - прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться: -выполнять ОРУ с мячами.	П.ориентируются в разнообразии способов решения задач Р: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. К: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	ОРУ с мячами. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра (футбол).	текущий
99	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1	Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью и прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться: -выполнять ОРУ со скалками.	П.ориентируются в разнообразии способов решения задач Р: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. К:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	ОРУ со скалками. СБУ. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.	контрольный

				интересов			
100	Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель.	1	Ученик научиться: -метать мяч на дальность с расстояния 10-12 метров. Ученик получит возможность научиться: -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	П: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения Р: выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: формулируют собственное мнение и позицию.	Проявляют дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	ОРУ. СБУ. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 10-12 метров.	контрольный
101	Легкая атлетика. ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 минут.	1	Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе 16 минут. Ученик получит возможность научиться: -пробегать дистанцию в равномерном темпе в течении 16 минут.	П: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения Р: выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: формулируют собственное мнение и позицию.	Проявляют дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 мин. ОРУ. Понятие о темпе бега, выполнения упражнения.	текущий
102	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 18 минут.	1	Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе 18 минут. Ученик получит возможность научиться: -контролировать режимы нагрузок по внешним	П: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения Р: выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: формулируют	Проявляют дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	Бег в равномерном темпе 18 минут. ОРУ. Спортивная игра (футбол). Понятие о ритме выполнения упражнения.	текущий

			признакам, самочувствию и показателем ЧСС	собственно е мнение и позицию.			
103	Легкая атлетика. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Ученик научиться: -бегать в равномерном темпе. Ученик получит возможность научиться: -пробегать дистанцию с преодолением горизонтальных препятствий.	П: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения Р: выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: формулируют собственно е мнение и позицию.	Проявляют дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	ОРУ. Бег 20 минут с преодолением горизонтальных препятствий.	
104-105	Бег на 1000 м	2	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» (мал) «Пионербол» (дев)	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности .П: пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»	текущий