

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО _____ _____ Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Мерц</u> Ю.В.Петрушенко « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Н.И. Казанцева</u> Приказ № <u>99</u> от « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 5

Уровень образования – основное общее образование

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 3 ч./неделю, всего – 102 ч/год

Рабочую программу составила:

И.Н.Горбань, учитель физической культуры

Год составления – май 2019 года

Усть-Ламенка, 2019

I. Планируемые результаты освоение предмета, курса.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем
- выполнять требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 – 15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10 – 12 м (девушки) и 15 – 25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15 – 20 м (юноши).
- **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).
- **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

- **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
- **Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществить соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.
- **В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).
- Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
- **Лыжная подготовка:** Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным, спуски, подъемы ёлочка, полуплугом, плугом).

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на

воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

В связи с отсутствием материально-технической базы из программы были убраны занятия по плаванию.

В связи с климатическими условиями количество часов на легкую атлетику и кроссовую подготовку были сокращены, за счет чего было увеличено количество часов на спортивные игры.

В календарно тематический план включены интегрированные уроки.

III. Тематическое планирование

Вид программного материала	5 класс
Спортивные игры	42
Гимнастика с элементами акробатики	18
Легкая атлетика	18
Кроссовая подготовка	6
Лыжная подготовка	18
Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения		Элементы содержания	Основные элементы	Предметные результаты (содержание)	Практическая работа	Домашняя работа
		По плану	По факт					

			у					
Легкая атлетика (12ч)								
1	Инструктаж по ТБ на уроке лёгкой атлетике Обучении техники ходьбы в колонне по одному. Обучение медленному бегу до 1мин. Совершенствовать бег 30м с высокого старта.	2.09		Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-Формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. -Ставить вопросы, обращаться за помощью		Комплек с №1
2	Обучение технике правильному положению рук, ног, туловища в основной стойке. Совершенствовать старт в беге на 30м.	5.09		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон	-Формулировать и удерживать учебную задачу. -Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -Формулировать собственное мнение -Адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,5 5,7 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 5,8 6,0	Комплек с №1
3	Спринтерский бег. Подготовка к сдаче ГТО	6.09		ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-Формулировать и удерживать учебную задачу. -Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -Ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий	Комплек с №1
4	Спринтерский бег. Подготовка к сдаче ГТО	9.09		Высокий старт, бег с ускорением (50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-Формулировать и удерживать учебную задачу. -Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -Формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 10.2 10.5 11.3 Девочки: «5» «4» «3» 10.3 11.0 11.5	Комплек с №1
5	Спринтерский бег. Подготовка к сдаче ГТО	12.09		Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 10.2 10.5 11.3 Девочки: «5» «4» «3» 10.3	

							11.0 11.5	
6	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. НРК вывихи и растяжения при прыжках и метании, причины и профилактика	13.09		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). Наклон вперед из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-Формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -Формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» 3» 26 33 Девочки: «5» «4» «3» 22 18 16	
7	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча.	16.09		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	Финальное усилие. челночный бег	-Формулировать учебную задачу. -Определять, где применяются действия с мячом -Задавать вопросы, управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
8	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Подготовка к сдаче ГТО	19.09		Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	Техника метания	-Формулировать учебную задачу. -Определять, где применяются действия с мячом -Адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17	Комплек с №1
9	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	20.09		Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и	Техника прыжка с/м	-Сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -Осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 150 Девочки: «5» «4»	

				прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		использовать в действии -Вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	«3» 185 150 135	
10	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО	23.09	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег	-Сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -Осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1300 1000 900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700	Комплек с №1	
11	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО	26.09	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	-Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -Познавательные: общеучебные- осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220	Комплек с №1	
12	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО		Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.П/и	Полоса препятствий Бег на средние дистанции	-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -Выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	Тестировани е бега на 1000 метров.		

				«Салки на марше»		-Формулировать свои затруднения		
Кроссовая подготовка (3ч)								
13	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО			Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	Бег на средние дистанции	-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -Выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -Формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров	Комплекс №1
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. НРК Развитие выносливости. ЖЕЛ и способы его измерения			Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета	-Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения -Ставить и формулировать проблемы -Задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Комплекс №1
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.			Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон.	-Формулировать и удерживать учебную задачу -Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие -Формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Комплекс №1
Гимнастика (9 часов)								
16	Висы. Строевые упражнения. НРК Безопасность в повседневной жизни Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.			Мальчики висы согнув и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.		-Формулировать и удерживать учебную задачу. -Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -Ставить вопросы, обращаться за помощью;		Комплекс №2
17	Висы. Строевые упражнения.			Мальчики висы согнув и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися		-Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -Осуществлять рефлексию		Комплекс №2

				лежа.		способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -Вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
18	Висы. Строевые упражнения.			Мальчики висы согнув и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		-Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -Вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Подтягивание в висе. М- «5»-6 р. «4»-4 р. «3»- 1 р. Д- «5»-19 р. «4»-14 р. «3»- 4 р.	Комп лекс №2
19	Ритмическая гимнастика			Ритмическая гимнастика и аэробика. Понятие ритмической гимнастики и аэробики, их оздоровительное и прикладное значение. Ритмика – шагистика. Шагистика в различных ритмах и темпах.		-Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -Вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		Комп лекс №2
20	Опорный прыжок			Техника выполнения опорного прыжка, акробатические упражнения. Уметь самостоятельно устранять ошибки. Развивать двигательные способности По средствам Обще развивающих Упражнений.		-Формулировать учебную задачу. -Определять, где применяются действия с мячом -Задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		Комп лекс №2
21	Опорный прыжок			Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной		-Формулировать учебную задачу. -Определять, где применяются действия с мячом -Задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		

				амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.				
22	Акробатика			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты				-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -Выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности -Формулировать свои затруднения
23	Акробатика			Кувырki назад и вперёд, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.				-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -Общеучебные - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -Формулировать свои затруднения
24	Акробатика			Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»				-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -Выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -Формулировать свои затруднения
II четверть								
Гимнастика 9 часов								
25	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. НРК Дорожное движение.			Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов			-Вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -Контролировать процесс и результат деятельности
							Текущий	Комп лекс №2

						-Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения		
26	Акробатика. Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	-Использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями -Управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	
27	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» НРК. Безопасное движение			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	Кувырки, стойка, мост, перекач	-Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	
28	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»			Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Кувырки, стойка, мост, перекач	-Формулировать и удерживать учебную задачу -Ориентироваться в разнообразии способов решения задач -Слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	
29	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»			Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	Кувырки, стойка, мост, перекач	- Формулировать и удерживать учебную задачу -Ориентироваться в разнообразии способов решения задач -Слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	
30	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» НРК Техника безопасности на воде.			Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	Акробатическая комбинация	- Формулировать и удерживать учебную задачу -Ориентироваться в разнообразии способов решения задач -Слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	
31	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.			Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- Формулировать и удерживать учебную задачу -Ориентироваться в разнообразии способов решения задач -Слушать собеседника, задавать	Текущий	Комп лекс №2

						вопросы, использовать речь		
32	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-Вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -Контролировать процесс и результат деятельности. -Определять общую цель и пути её достижения	Текущий	
33	Акробатика. Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	-Использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями -Управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	
Спортивные игры баскетбол (18 часов)								
34	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал-садись» НРК Пожарная безопасность в быту.			ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал-садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-Адекватная мотивация учебной деятельности -Применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комп лекс №3
35	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди			Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-Адекватная мотивация учебной деятельности -Применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	
36	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»			Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения	Текущий	

						- обращаться за помощью		
37	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча			Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -Этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Комп лекс №3
38	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол			Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.	Правила игры	-Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Текущий	
39	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге			Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -Этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Комп лекс №3
40	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Правила игры	-Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Текущий	
41 - 42	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков			Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -Этические чувства	Текущий	
43 - 44	Ведение мяча с изменением направления			Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	Позиционное нападение, тактика игры	-Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -Ставить и формулировать	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комп лекс №3

				Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол		проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью		
45	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока			Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -Этические чувства	Текущий	
46 - 47	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрётный выход			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрётный выход. Игра в мини-баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрётный выход	-Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Текущий	
48 - 49	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -Этические чувства	Текущий	Комп лекс №3
50 - 51	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков			Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Взаимодействи е двух игроков	-Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Текущий	
III четверть 30 часов								
Лыжная подготовка (18ч)								
52	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы			ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника,	Попеременный двухшажный ход.	-Готовность и способность к саморазвитию -Составлять план и	Текущий	Комп лекс

	правильной техники» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.			подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	основы правильной техники	последовательность действий -Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		№3
53	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. НРК Опасная ситуация природного характера.			Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный и бесшажный ход	-Адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -Устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	
54	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.			Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	обморожения и травмы.	-Искать и выделять необходимую информацию из различных источников – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	
55	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок			Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой»	-Формулировать собственное мнение, и позицию -Уметь применять полученные знания в различных вариантах -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс №3
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-Искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию -Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	
57	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.			Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки	Торможение «плугом»..	Адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок	Текущий	

				на горку.		-Устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		
58	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.			Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс №3
59	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.			Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-Контролировать и оценивать результат своей деятельности -Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	
60	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.			Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Координация, выносливость	-Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	
61	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.			Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-Узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -Контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10	
62	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок			Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	-Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Комплекс №3
63	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	
64	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты. НРК безопасность на водоёмах. Правила поведения.			Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	Координация, выносливость	-Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -Контролировать и оценивать результат своей деятельности -Выполнять учебные действия		
65	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок. Игра «Смелее с горки».			Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков,	Подъемы, спуски, повороты	-Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -Контролировать и оценивать результат своей деятельности -Выполнять учебные действия	Текущий	

				поворотов. Игра «Смелее с горки».				
66	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;			Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Торможения	-Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -Контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	Комп лекс №3
67	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».			Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -Выполнять учебные действия	Текущий	
68 - 69	Игры и эстафеты на лыжах.			Игры и эстафеты на лыжах.	Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	
Спортивные игры (Волейбол) – 5 часов.								
70	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Передача мяча сверху. Эстафеты.			Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой . Эстафеты.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Передача мяча сверху. Эстафеты.	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Компл экс №2
71	Приём мяча снизу. П/и «Пасовка волейболистов». НРК Возрастная особенность человека и здоровый образ жизни			Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах П/и «Пасовка волейболистов».	Приём мяча снизу. П/и «Пасовка волейболистов ».	-Адекватная мотивация учебной деятельности -Применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	

72	Терминология игры. Передача мяча в парах в одной зоне и через зону, над собой Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;			Терминология игры. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Терминология игры. Передача мяча в парах в одной зоне и через зону, над собой Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -Этические чувства	Текущий	Компл екс №3
73	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Приём мяча снизу в парах через зону «Пионербол»			Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. П/и «Пионербол»	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Приём мяча снизу в парах через зону «Пионербол»	-Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Текущий	
74	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .			Правила и организация игры Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол .	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -Этические чувства	Текущий	
Спортивные игры (волейбол) – 13 часов								
75	Передача мяча сверху в парах и тройках ч/з зону и в зоне, ч/з			Правила и организация игры Стойка и передвижения	Передача мяча сверху в парах	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и	Текущий	Компл

	сетку Приём мяча снизу в парах ч/з зону и ч/з сетку Игра в мини-волейбол Игра «Мяч над сеткой».			игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках ч/з зону и в зоне и ч/з сетку Приём мяча снизу двумя руками в парах ч/з зону и ч/з сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	и тройках ч/з зону и в зоне, ч/з сетку Приём мяча снизу в парах ч/з зону и ч/з сетку Игра в мини-волейбол Игра «Мяч над сеткой».	формулировать познавательную цель -Этические чувства		экс №3
76	Передача мяча сверху в парах ч/з сетку Приём мяча снизу в парах в зону и ч/з зону. Игра в мини-волейбол Игра «Мяч над сеткой».			Правила и организация игры Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку Приём мяча снизу двумя руками в парах в зону и ч/з зону. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Игра «Мяч над сеткой».	Передача мяча сверху в парах ч/з сетку Приём мяча снизу в парах в зону и ч/з зону. Игра в мини-волейбол Игра «Мяч над сеткой».	-Выполнять учебные действия -Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -Этические чувства	Текущий	
77	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам..			Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку Приём мяча снизу двумя руками в парах в зону и ч/з зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам..			Компл экс №3
78	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам.			Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Игра по упрощённым правилам.	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам.			
79	Позиционное нападение(6-0) Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. НРК Чрезвычайные ситуации			Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение(6-0). Игра по	Позиционное нападение(6-0) Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.			

				упрощённым правилам.				
80	Комбинации из освоенных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3)			Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках, над собой и ч/з сетку Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из освоенных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощённым правилам.	Комбинации из освоенных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3)			Компл екс №3
81	Комбинации из освоенных элементов в парах. Игра по упрощённым правилам			Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и ч/з зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	Комбинации из освоенных элементов в парах. Игра по упрощённым правилам			
82	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.			Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы			Компл екс №3
83	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.			Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь	Правила игры, технические приёмы			

				вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».				
84	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы			
85	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам..			Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку Приём мяча снизу двумя руками в парах в зону и ч/з зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам..			Компл екс №3
86	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам.			Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Игра по упрощённым правилам.	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам.			
87	Позиционное нападение(6-0) Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.			Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение(6-0). Игра по упрощённым правилам.	Позиционное нападение(6-0) Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.			
Лёгкая атлетика (5 часов)								
88	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м			Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30-50 м) с максимальной	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления			Компл екс №3

				<p>скоростью. Бег 30 м – на результат.</p>	<p>-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нес тандартных) ситуациях и условиях.</p>		
89	<p>Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.</p>			<p>Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.</p>			
90 - 91	<p>Прыжки в высоту с 5- 7 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/м</p>			<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5- 7 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат.</p>			
92 - 93	<p>Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит»</p>			<p>ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит»</p>	<p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижения человека -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 115 110 90 Девочки: «5» «4» «3» 110 100 85</p>	

Спортивные игры (Мини-футбол) – 6 часа								
94	Основные правила игры в мини-футбол. Техника безопасности при игре в мини-футбол			Техника безопасности. Правила игры в мини-футбол. Судейство в мини-футболе.	Знать: правила ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры в мини-футбол			Компл екс №3
95	Мини-футбол. Стойки и перемещения футболиста.			Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Знать: правила ТБ на уроках спортивных игр. Уметь: совершать удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма			
96 - 97	Удары по мячу головой. Ввод мяча из-за боковой линии.			Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	Уметь: совершать удар по мячу головой, вбрасывать из-за «боковой» линии, совершать обманные движения.			
98 - 99	Удары по воротам. Ведение мяча.			Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Ведение мяча, отбор мяча.	Уметь: совершать удар по подвижному мячу различными частями стопы и подъёма, вести и отбирать мяч.	Техника ударов по мячу.		
Кроссовая подготовка (3 часа)								
10 0	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/			Равномерный бег(10мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . «Посадка картофеля»/	Препятствия горизонтальны е	-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -Выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.		Компл екс №3

						-Формулировать свои затруднения		
10 1	Равномерный бег(12мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/			Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -Выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -Формулировать свои затруднения		
10 2	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступлени»			Равномерный бег(13мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	Техника бега, положение рук и корпуса	-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -Выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -Формулировать свои затруднения		