Рабочая программа

	Пистиния обществення и и
Тип программы	Программа общеобразовательных
	учреждений
Статуа программи	Рабочая программа учебного предмета
Статус программы	физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана	Физическая культура
программа	+ Non Tookan Kynbrypa
Класс или классы, для которых написана программа	5 классы МАОУ Санниковского СОШ
Уровень программы (базовый, профильный уровень,	
углубленное или расширенное изучение предмета,	Faces v
индивидуальное обучение, коррекционное обучение и	базовый
т.п.)	
,	Физическая культура. Учебник для
Название, автор, издательство, год издания учебника	общеобразовательных учреждений [М.Я.
(учебного пособия)	Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной	«Комплексная программа физического
программы (примерной, авторской), на основе	воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях,
которых создана Рабочая программа	А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2017 – 2018 учебный год
Форма обучения	Очная
Режим занятий	3 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	102 час.
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	час.
резерв учебного времени	час.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе.

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 5 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности:
- 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 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 сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• 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;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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;
- 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;

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:

- 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;

В области эстетической культуры:

• 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;

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

должны демонстрировать:

Nº	Физические способности	Контрольные упражнения				Уро	вень		
п/п	Onocomocivi	(тест)	аст		Мальчики			Девочки	
			Возраст	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и в	6,1-5,5	6,4 и в	6,4 и в	6,3-5,7	5,1 и н
			12	6,0	5,8-5,4	6,3	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координацион ные	Челночный бег	11	9,7 и в	9,3-8,8	8,5 и н	10,1и в	9,7-9.3	8.9и н
	TIBIC	3 по 10 м,с	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-	Прыжки в длину	11	140и н	160-180	196и в	130и н	150-175	185и в
	силовые	с места . см	12	145	165-180	200	135	155-175	190

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12	900и м 950	1000- 1100 1100- 1200	1300и в 1350	700и н 750	850- 1000 900- 1050	1100и в 1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,см	11 12	2 и н 2	6-8 6-8	10 и в 10	4ин 5	8-10 9-11	15 и в 16
6	Силовые	Подтягивание М- из виса Д –из виса лежа	11 12	1	4-5 4-6	6 и 7	4ин 4	10-14 11-15	19 и в 20

2) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части

урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 - 7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5 - 7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:
- 1) гибкость, координация движений, быстрота;
- 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
- 3) выносливость (общая и специальная).

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>1</u> №	_		<u> 4</u> ата			,		Форма контроля,	Учебный
уро -ка	Тема урока, тип урока	прове	едения	Характеристика деятельности учащихся		анируемые результ		контрольные материалы	материал (№№ страниц,
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		заданий, § и т.п.)
					1 четверть	(24 часа)			
Легь	кая атлетика (12	часов))						
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	История возникновения и развития физической культуры. Закрепление техники старта с опорой на одну руку.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную	Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Совершенствован ие техники старта с опорой на одну руку.	1н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Учёт техники	2н		ОРУ в движении. СУ.	представлять	социальных	управлять эмоциями	Корректировка	Комплекс ОРУ

			10 -	1 1	T		T	1
	старта на одну		Специальные беговые	физическую	ситуациях, умение	при общении со	техники	
	руку. Бег 60 м.		упражнения. Бег 60	культуру как	не создавать	сверстниками и		
			метров – на результат.	средство укрепления	конфликты и	взрослыми,		
				здоровья,	находить выход из	сохранять		
				физического	спорных ситуаций.	хладнокровие,		
				развития и		сдержанность,		
				физической		рассудительность,		
				подготовки человека		проходить		
				подготовки человека		тестирование бега на		
						60 м.		
	D	2	Г - 2 2				U	Г - 10 12
	Разучивание	2н	Бег со старта в гору 2 -3	выполнять жизненно	проявлять	анализировать и	текущий	Бег 10-12 мин
	техники прыжка в		х 20 – 30 метров.	важные	дисциплинированнос	объективно		
	длину с разбега.		Комплекс ОРУ. Эстафета	двигательные	ть трудолюбие и	оценивать		
				навыки и умения	упорство в	результаты		
5				различными	достижении	собственного труда,		
3				способами, в	поставленных целей;	находить		
				различных		возможности и		
				изменяющихся,		способы их		
				вариативных		улучшения;		
				условиях		технически		
	Закрепление	2н	ОРУ в движении. СУ.	в доступной форме	1	правильно	текущий	Подтягивание
	техники прыжка в		Специальные беговые	объяснять правила		выполнять	1 on juni	мальчики 8-10 раз,
	длину с разбега.		упражнения. Бег с	(технику)		двигательные		отжимание девочки
	длину с разоста.		ускорением 2 – 3 серии	выполнения		действия, выполнять		18 раз.
			по 20 – 40 метров.	двигательных		прыжок в длину с		16 pas.
6			Эстафета	действий,		разбега, находить		
			Эстафета			ошибки при		
				анализировать и				
				находить ошибки,		выполнении		
				эффективно их		учебных заданий,		
				исправлять		отбирать способы		
	Совершенствован	3н	ОРУ в движении. СПУ	находить		их исправлении,	Индивидуальный	Комплекс утренней
	ие техники		Эстафеты, встречная	отличительные		характеризовать	контроль	гимнастики
	прыжка в длину с		эстафета. Игра, эстафета	особенности в		явления (действия и		
	разбега.			выполнении		поступки), давать им		
7				двигательного		объективную оценку		
7				действия разными		на основе освоенных		
				учениками, выделять		знаний и		
				отличительные		имеющегося опыта;		
				признаки и				
				элементы;				
	Учёт техники	3н	ОРУ в движении. СПУ.	бережно обращаться			текущий	Упражнение на
	прыжка в длину с		Специальные беговые	с инвентарём и			токущии	пресс 20-25раз
8	разбега.		упражнения. Скоростной	оборудованием,				iipece 20-23pas
	pasoera.							
			бег до 40 метров.	соблюдать			1	

		 		l	ī	1		
				требования техники				
				безопасности к				
	D	2	CV	местам проведения			U	
	Разучивание	3н	СУ. Специальные	оказывать	проявлять	анализировать и	текущий	Отжимание
	техники метания		беговые упражнения.	посильную помощь и	положительные	объективно		
	мяча на дальность		ОРУ для рук и плечевого	моральную	качества личности и	оценивать		
	и в цель.		пояса. Игра, эстафета	поддержку	управлять своими	результаты		
				сверстникам при	в имкироме	собственного труда,		
9				выполнении учебных	различных	находить		
				заданий,	(нестандартных)	возможности и		
				доброжелательно и	ситуациях и	способы их		
				уважительно	условиях;	улучшения; видеть		
				объяснять ошибки и		красоту движений,		
				способы их		выделять и		
				устранения		обосновывать		
	Закрепление	4н	СУ. Специальные	выполнять		эстетические	текущий	Комплекс ОРУ
	техники метания		беговые Выполнять в	технические		признаки в		
	мяча на дальность		среднем темпе сериями	действия из базовых		движениях и		
10	и в цель.		по 10 – 20 сек. Игра,	видов спорта,		передвижениях		
10			эстафета	применять их в		человека; управлять		
				игровой и		эмоциями при		
				соревновательной		общении со		
				деятельности		сверстниками и		
	Совершенствован	4н	ОРУ с теннисным мячом	представлять		взрослыми,	текущий	Сгибание туловища
	ие техники		комплекс. Специальные	физическую		сохранять		20-22раз (с
	метания мяча на		беговые упражнения.	культуру как		хладнокровие,		незафиксированны
	дальность и в		Разнообразные прыжки и	средство укрепления		сдержанность,		ми ногами)
	цель.		многоскоки. Метание на	здоровья,		рассудительность;		
11			заданное расстояние.	физического		анализировать и		
			Метание т/мяча на	развития и		объективно		
			дальность отскока от	физической		оценивать		
			стены с места и с шага.	подготовки человека		результаты		
			Метание на дальность в			собственного труда,		
	T7		коридоре 5 -6 метров.		_	находить		-
	Учёт метания	4н	ОРУ для рук и плечевого	выполнять жизненно		возможности и	текущий	Подтягивание
	мяча 150 г. на		пояса в ходьбе. СУ.	важные		способы их		мальчики 8-10 раз,
	дальность и		Специальные беговые	двигательные		улучшения,		отжимание девочки
	техники метания в		упражнения. Метание в	навыки и умения		выполнять метание		18 раз.
12	цель.		горизонтальную и	различными		мяча на дальность и		
-			вертикальную цели (1х1)	способами, в		техники метания в		
			с расстояния 6 – 8 м.	различных		цель.		
				изменяющихся,				
				вариативных				
				условиях				

Спо	ртивные игры (1	2 часов)						
13	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Игра, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком	5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	ситуациях и условиях	совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	текущий	Отжимание
15	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом.	5н	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.	6н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от	бн	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Игра, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)

18	плеча на месте и в движении. Закрепление техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	бн	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Игра, эстафета	различных изменяющихся, вариативных условиях в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	7н	Смешанное передвижение. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	7н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, Игра, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из	хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Разучивание техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.	7н	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Закрепление	8н	ОРУ в движении. СУ.	выполнять		рассудительность	текущий	Комплекс

	техники броска		Специальные беговые	технические			упражнений н
	мяча по кольцу		упражнения. Игра,	действия из базовых			развитие плеч
	одной рукой с		эстафета	видов спорта,			пояса.
	места.			применять их в			
				игровой и			
				соревновательной			
				деятельности			
	Совершенствован	8н	ОРУ в движении. СУ.	представлять		текущий	Сгибание тул
	ие техники броска		Специальные беговые	физическую		•	20-22раз (с
	мяча по кольцу		упражнения. Игра,	культуру как			незафиксиров
	одной рукой с		эстафета	средство укрепления			ми ногами)
23	места.			здоровья,			
				физического			
				развития и			
				физической			
				подготовки человека			
	Совершенствован	8н	Разнообразные прыжки и	выполнять жизненно		текущий	Упражнение і
	ие техники броска		многоскоки.	важные			пресс 20-25ра
	мяча по кольцу		Переменный бег – 10	двигательные			
	одной рукой с		минут. Игра, эстафета	навыки и умения			
24	места.			различными			
24				способами, в			
				различных			
				изменяющихся,			
				вариативных			
				условиях			

2 четверть (24 час)

Спо	ртивные игры (з	5 часа)						
	Учебно-	1н	ОРУ в движении. СУ.	в доступной форме	проявлять	управлять эмоциями	текущий	Комплекс
	тренировочная		Специальные беговые	объяснять правила	положительные	при общении со		упражнений на
	игра		упражнения.	(технику)	качества личности и	сверстниками и		развитие плечевого
				выполнения	управлять своими	взрослыми,		пояса.
25				двигательных	эмоциями в	сохранять		
23				действий,	различных	хладнокровие,		
				анализировать и	(нестандартных)	сдержанность,		
				находить ошибки,	ситуациях и	рассудительность,		
				эффективно их	условиях;	технически		
				исправлять		правильно		
	Учебно-	1н	ОРУ в движении. СУ.	находить		выполнять	текущий	Упражнение на
26	тренировочная		Специальные беговые	отличительные		двигательные		пресс 20-25раз
20	игра		упражнения.	особенности в		действия из базовых		
				выполнении		видов спорта,		

27	Учебно- тренировочная игра	1н	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	-	использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Гим	настика (21 час)			,				
28	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание технике 2-3 кувырков вперед.	2н	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед.	2н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
30	Разучивание техники 2-3 кувырков назад. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед.	2н	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз

31	Закрепление техники 2-3 кувырков назад.	3н	Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
				различных изменяющихся, вариативных условиях				
32	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках. Учёт техники лазания по канату в два приема.	3н	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Учет техники 2-3 кувырков назад.	3н	Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.	4н	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Закрепление техники акробатического соединения. Учет техники переката назад в стойку на лопатках.	4н	Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,	•	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	Разучивание техники ходьбы по бревну приставными шагами.	4н	Упражнения на бревне.	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять	Развитие мотивов	организовывать	текущий	Сгибание туловища
36	техники ходьбы по бревну приставными шагами.			технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
37	Разучивание техники соскока с бревна прогнувшись.	5н	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения на бревне	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Закрепление техники соскока с бревна прогнувшись. Учет техники ходьбы по бревне приставными шагами.	5н	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		образцами	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
39	Совершенствован ие техники соскока с бревна прогнувшись.	5н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Соскок с бревна прогнувшись	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

40	Совершенствован ие техники соскока с бревна прогнувшись.	бн	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	Вис согнувшись и прогнувшись.	бн	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из виса лежа)	бн	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	текущий	Прыжки через скакалку.
43	Поднимание прямых и согнутых ног в висе.	7н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44	Упоры на бревне и перекладине.	7н	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Упоры на бревне и перекладине	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и			Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

				физической				
				подготовки человека				
45	Разучивание техники прыжка на козла (коня) высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	7н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Закрепление техники опорного прыжка.	8н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Совершенствован ие техники опорного прыжка.	8н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжки через скакалку.
48	Учет техники опорного прыжка.	8н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Резу	<mark>льтаты 2 четвер</mark>	ти: из	24 плановых часов проведен			<u> </u>		
				3 четверть	(30 часов)			
Лых	кная подготовка	(24 ча	ca)	•				
49	Техника	1н	Техника безопасности по	оказывать	Развитие этических	Обеспечивать	текущий	«Пистолет»

	безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.		л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	чувств, доброжелательности и эмоционально=нравс твенной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за	бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь		(приседание на одной ноге) 10-12
50	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1н	Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Совершенствован ие техники попеременного двухшажного хода.	1н	. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	2н	Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,	текущий	Прыжки через скакалку.
53	Закрепление техники одновременного безшажного хода.	2н	Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

54	Совершенствован ие техники одновременного безшажного хода.	2н	Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Разучивание техники подъема на склон "полуёлочкой" Уче техники одновременного безшажного хода. Закрепление	3н	Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода (учет), Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». Разминка по кругу.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения оказывать	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. Сгибание туловища
56	техники подъёма на склон "полуёлочкой"		Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне		с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57	Совершенствован ие техники подъёма на склон "полуёлочкой"	3н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Разучивание техники спуска в	4н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне,	представлять физическую			текущий	Подъем ног с медленным

	средней стойке. Учет техники подъёма на склон "полуёлочкой"		«эстафета лыжника».	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Закрепление техники спуска в средней стойке.	4н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствован ие техники спуска в средней стойке.	4н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		текущий	Отжимание от пола
61	Разучивание техники торможения плугом. Учет техники спуска в средней стойке.	5н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
62	Закрепление техники торможения "плугом"	5н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

63	Разучивание техники поворота "переступанием"	5н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Закрепление техники поворотов "переступанием" Учёт техники торможения "плугом"	бн	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствован ие техники поворотов "переступанием"	бн	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Учет техники поворотов "переступанием"	бн	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.
67	Лыжные гонки на 1 км.	7н	На результат 1 км.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели,	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

		1			1	T	1	
				действий,	основе	самостоятельно		
				анализировать и	представлений о	выделять и		
				находить ошибки,	нравственных	формулировать		
				эффективно их	нормах, социальной	познавательные		
				исправлять	справедливости и	цели, сохранять		
					свободе.	заданную цель,		
						проходить		
						дистанцию 1 км.		
	Совершенствован	7н	Разминка по кругу.	находить	Развитие мотивов	Добывать	текущий	«Пистолет»
	ие изученных		Упражнения на склоне,	отличительные	учебной	необходимую		(приседание на
	ходов и		«эстафета лыжника».	особенности в	деятельности и	информацию с		одной ноге) 10-12
	элементов. Игры		_	выполнении	осознание	помощью вопросов,		
60	на лыжах.			двигательного	личностного смысла	слушать и слышать		
68				действия разными	учения, принятие и	друг друга и учителя,		
				учениками, выделять	освоение социальной	передвигаться на		
				отличительные	роли обучающегося,	лыжах изученными		
				признаки и	развитие навыков	ходами.		
				элементы;	сотрудничества со	Tie Authoritie		
	Совершенствован	7н	Разминка по кругу.	бережно обращаться	сверстниками и		текущий	Касание
	ие изученных	/ H	Упражнения на склоне,	с инвентарём и	взрослыми в разных		текущии	перекладины
	ходов и		«эстафета лыжника».	оборудованием,	социальных			ногами из виса
69	элементов. Игры		«эстафета лыжника».	соблюдать	·			
09	_				ситуациях, умение не создавать			мальчики прямыми
	на лыжах.			требования техники	' '			ногами, девочки-
				безопасности к	конфликты и			подъем согнутых
	G			местам проведения	находить выход из			ног 6-8 раз.
	Совершенствован	8н	Разминка по кругу.	оказывать	спорных ситуаций.		текущий	Прыжок с
	ие изученных		Упражнения на склоне,	посильную помощь и				подтягиванием ног
	ходов и		«эстафета лыжника».	моральную				к груди
	элементов. Игры			поддержку				
	на лыжах.			сверстникам при				
70				выполнении учебных				
/0				заданий,				
				доброжелательно и				
1				уважительно				
1				объяснять ошибки и				
1				способы их				
1				устранения				
	Совершенствован	8н	Разминка по кругу.	выполнять	1		текущий	Прыжки через
1	ие изученных		Упражнения на склоне,	технические				скакалку.
1	ходов и		«эстафета лыжника».	действия из базовых				
71	элементов. Игры		orași cu amminia	видов спорта,				
, 1	на лыжах.			применять их в				
	iia libiman.			игровой и				
				•				
<u> </u>				соревновательной				

				деятельности				
72	Совершенствован ие изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спор	ртивные игры (6	часов)						
73	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста.	9н	Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении.	9н	Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Броски мяча по кольцу снизу с 3 метров.	9н	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		изученные элементы баскетбола	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Тактика свободного	10н	Совершенствование техники элементов	бережно обращаться с инвентарём и			текущий	Прыжки через скакалку.

77	Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение без изменения	10н	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Тактика свободного нападения. Позиционное нападения.	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технические действия из базовых			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
78	позиций игроков.		позиций игроков (6:0)	видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				
Резу	<mark>льтаты 3 четвер</mark> т	<mark>ги: из 3</mark>	80 плановых часов проведен					
				4 четверть	(24 часов)			
Легн	сая атлетика (5 ч	асов)						
79	Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов.	1н	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированны ми ногами)
80	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"	1н	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	собственную деятельность, технически правильно	текущий	Бег до 10-15 мин.

ситуациях, умение

не создавать

выполнять

двигательные

различными способами, в

наступанием,

перешагиванием и

прыжком в шаге. различных конфликты и действия, выполнять изменяющихся, находить выход из прыжок в высоту вариативных спорных ситуаций. «перешагиванием»,		
та на при на при на		
условиях челночный бег	TT V	
Совершенствован 1н ОРУ в движении. СПУ, в доступной форме	Индивидуальный	Отжимание от пола
ие техники Специальные беговые объяснять правила	контроль	18-22 раз
прыжка в высоту упражнения. (технику)		
"перешагиванием" Многоскоки. Смешанное выполнения		
81 передвижение двигательных		
действий,		
анализировать и		
находить ошибки,		
эффективно их		
исправлять		
Учет техники 2н Специальные находить	Индивидуальный	Прыжки через
прыжка в высоту прыжковые упражнения отличительные	контроль	скакалку.
"перешагиванием" особенности в	nempens	
выполнении		
TRIVECTORY MODE		
действия разными		
учениками, выделять		
отличительные		
признаки и		
элементы;		
Челночный бег 2н ОРУ в движении. СПУ. бережно обращаться	текущий	Подъем ног с
3X10 Специальные беговые с инвентарём и	текущии	медленным
упражнения. Бег с оборудованием,		опусканием в упоре
83 низкого старта в гору. соблюдать		сидя 16 раз
требования техники		сидя то раз
безопасности к		
местам проведения		
Спортивные игры (6 часов)		
Стойка игрока, 2н Разнообразные прыжки и оказывать Развитие этических находить ошибки	текущий	Прыжок с
перемещение в многоскоки. посильную помощь и чувств, при выполнении		подтягиванием
стойке. Переменный бег – 10 моральную доброжелательности учебных заданий,		колен к груди 14-16
минут. Игра, эстафета поддержку и эмоционально- отбирать способы		раз
сверстникам при нравственной их исправления,		
84 выполнении учебных отзывчивости, обеспечивать		
заданий, сочувствия другим бесконфликтную		
доброжелательно и людям, развитие совместную работу,		
уважительно самостоятельности и слушать и слышать		
объяснять ошибки и личной друг друга.		
способы их ответственности за Адекватно понимать		

				устранения	свои поступки на	оценку учителя и		
85	Ловля и передача мяча с перемещением	3н	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86	Ловля и передача мяча с перемещением	3н	Совершенствование техники элементов баскетбола. Игра, эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87	Бросок мяча одной рукой с места по кольцу	3н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. Игра, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
88	Учебная игра по упрощенным правилам	4н	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89	Учебная игра по упрощенным правилам	4н	Комплекс ОРУ. Учебная игра	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

				учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				
Легі	кая атлетика (13	часов)						
90	Бег 60 метров	4н	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	5н	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	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, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93	Совершенствован ие техники прыжка в длину с разбега.	5н	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и		исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

				физической		имеющегося опыта;		
94	Совершенствован ие техники прыжка в длину с разбега.	бн	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	подготовки человека бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Совершенствован ие техники прыжка в длину с разбега.	бн	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
96	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	6н	Уметь демонстрировать технику приземления.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	7н	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	7н	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	текущий	Прыжки через скакалку.

		ı	T	T	1	T		
			метров.	различных	конфликты и	передвижениях		
				изменяющихся,	находить выход из	человека; управлять		
				вариативных	спорных ситуаций.	эмоциями при		
	~	_	0.777	условиях		общении со		
	Совершенствован	7н	ОРУ для рук и плечевого	в доступной форме		сверстниками и	текущий	Подъем ног с
	ие техники		пояса в ходьбе. СУ.	объяснять правила		взрослыми,		медленным
	метания мяча на		Специальные беговые	(технику)		сохранять		опусканием в упоре
	дальность и в		упражнения. Развитие	выполнения		хладнокровие,		сидя 16 раз
	цель.		скоростно-силовых	двигательных		сдержанность,		
			качеств. Челночный бег	действий,		рассудительность;		
99			на результат. Метание	анализировать и		анализировать и		
			теннисного мяча с 4 – 5	находить ошибки,		объективно		
			шагов разбега на	эффективно их		оценивать		
			дальность. Метание в	исправлять		результаты		
			горизонтальную и			собственного труда,		
			вертикальную цели (1х1)			находить		
			с расстояния $6 - 8$ м.			возможности и		
	Совершенствован	8н	ОРУ для рук и плечевого	находить		способы их	Индивидуальный	Прыжок с
	ие техники		пояса в ходьбе. СУ.	отличительные		улучшения,	контроль	подтягиванием
	метания мяча на		Специальные беговые	особенности в		выполнять метание	•	колен к груди 14-16
	дальность и в		упражнения. Прыжковые	выполнении		мяча на дальность и		раз
100	цель.		упражнения,	двигательного		техники метания в		
100			выполняемые сериями	действия разными		цель.		
			Метание теннисного	учениками, выделять				
			мяча с 4 – 5 шагов	отличительные				
			разбега на дальность.	признаки и				
				элементы;				
	Учет метания	8н	Метание мяча на	бережно обращаться			текущий	Комплекс
	мяча на дальность	***	дальность	с инвентарём и				упражнений на
	и техники метания		Amibio	оборудованием,				развитие плечевого
101	в цель.			соблюдать				пояса.
101	z denzi			требования техники				110110011
				безопасности к				
				местам проведения				
	Кросс 1500 метров	8н	ОРУ в движении.	оказывать			текущий	Подъем ног с
	Tipoco 1500 merpob	011	Специальные беговые	посильную помощь и			15KJIIIIII	медленным
			упражнения.	моральную				опусканием в упоре
102			упражнения.	поддержку				сидя 16 раз
102				сверстникам при				онда то раз
				выполнении учебных				
				заданий.				
	4	2.4	планови и насов провалан					1

Результаты 4 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.