


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №8»**

<p>Рассмотрено на заседании УМО протокол №4 от «25» 08 2017 г. Руководитель УМО <u>Н.Н. Каменева</u></p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР <u>Т.Г.Чмырь</u> «29» 08 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8»  <u>Н.С.Сазонова</u> приказ №271 от «29» 08 2017 г.</p>
--	--	---



**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 5 класса основного общего образования  
на 2017-2018 учебный год**

Составитель:  
А.А.Текутьев,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Срок реализации программы:  
01.09.2017 - 31.05.2017

г. Рубцовск, 2017

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» Уставом МБОУ «Гимназия №8», основными образовательными программами начального образования и годовым календарным учебным графиком на 2017-2018 учебный год, а также в соответствии с Положением о рабочей программе по предмету\курсу МБОУ Гимназия №8»(от 17.05.2017)

-Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-9 классы.

М.: Просвещение, 2012

-Физическая культура. Методические рекомендации. 5-47классы. В.И.Лях.-М.Просвещение,2012

### Цели:

- формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Задачи:

- Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- Обучать основам базовых видов двигательных действий; способствовать дальнейшему развитию координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- Формировать основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- Выбатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах;

- Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- Выбатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-Формировать адекватные оценки собственных физических возможностей;

-Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

-Содействовать развитию психических процессов и обучать основам психической саморегуляции.

**Информация об используемых учебниках и пособиях:** рабочая программа составлена к учебнику из ФП учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОУ на 2017-2018 учебный год Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-7– М.: Просвещение, 2013. Методические рекомендаций.

**Обоснование выбора авторской программы.** Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах

деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Определение места и роли учебного курса.** Соответственно действующему учебному плану рабочая программа предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура»

105 часов в год (3 часа в неделю)

**Общая характеристика учебного предмета:**

Авторская программа содержит программный материал из двух основных частей: базовой и вариативной. С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом. Раздел «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка» увеличены за счет вариативной части. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств - в процессе урока. На раздел «Знания о физической культуре отводится 8 часов (история физической культуры-2 часа в процессе уроков 1 и 12; физическая культура(основные понятия)-2 часа в процессе уроков 20,27; физическая культура человека-4 часа в процессе уроков 29,33,43,47.) На раздел «Способы физкультурной деятельности отводится 7 часов (самостоятельные занятия-3 часа в процессе уроков 51,57,61; самонаблюдение и самоконтроль-2 часа в процессе уроков 52,48; оценка эффективности занятий-2 часа в процессе уроков 79,93). На физкультурно-оздоровительную деятельность отводится 2 часа в процессе уроков 15,82.

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

- реализацию принципа демократизации обеспечивающего всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, в максимальном раскрытии способностей детей, в построении преподавания на основе использования для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, обеспечивающего изменение педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству;

- реализацию принципа гуманизации педагогического процесса обеспечивающего учета индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Учебный материал строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников их интересами и склонностями, обеспечивая разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
- педагогическое сотрудничество, обеспечивая развивающую деятельность детей и взрослых, в процессе, которого они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа и хода и результатов этой деятельности;
- деятельностный подход, способствуя развитию в ориентировании ученика не только на освоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;
- интенсификацию и оптимизацию в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения;
- формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры, реализация на основе расширения междпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Новизна рабочей программы, ее отличие от авторской.** Рабочая программа разработана в полном соответствии с авторской программой и УМК.

#### **Информация о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа**

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	
		Количество часов (уроков) в авторской программе	Количество часов (уроков) в рабочей программе
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	<i>75 часов</i>	<i>75 часов</i>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	
1.2	Спортивные игры	<i>18 часов</i>	<i>18 часов+10 часов</i>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<i>18 часов</i>	<i>18 часов</i>
1.4	Легкая атлетика	<i>18 часов</i>	<i>21 часов + 6 часов</i>
1.5	Лыжная подготовка	<i>15 часов</i>	<i>18 часов + 3 часа (резерв)</i>

1.6	Плавание	<i>14 часов</i>	<i>14 часов</i>
	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<i>14 часов</i>	
	<b>ИТОГО:</b>	<i>102 часа</i>	<i>105 часов</i>

**Годовой план-график распределения учебного материала  
для 5 класса**

№	Виды программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	27	15			12
3	Баскетбол	14		14		
4	Волейбол	14				14
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		6	12	
6	Лыжная подготовка	18			18	
7	Плавание	14	12	2		
	<b>Всего часов</b>	<b>105</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>26</b>

**Используемые технологии обучения:**

- лично-ориентированные технологии,
- технологии сотрудничества,
- технология, предполагающая построение учебного процесса на проблемной основе, на ситуативной, прежде всего на игровой основе, на диалоговой основе,
- информационные технологии,

-интерактивные технологии.

**Формы реализации данной программы:** учебные занятия, наблюдения, работа с учебной и дополнительной литературой, анализ, совместная с учителем учебно-познавательная деятельность, работа в группах и самостоятельная работа детей. Изучения программного материала, практических заданий учащимся основного обучения используются уроки физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Для достижения поставленной цели используются различные **формы проведения уроков:**

- урок-путешествие,
- урок-соревнование,
- урок-праздник,
- урок-викторина,
- эстафеты,
- спортивный марафон,
- спортивный калейдоскоп,
- игровая лаборатория,
- историческое путешествие.

**Методы проведения занятий разнообразны:**

- метод показа,
- метод сравнения,
- метод анализа.

**Формы организации учебного процесса:**

- индивидуальные,
- групповые,
- фронтальные,
- практикумы.

**Формы контроля опорной системы знаний:**

- наблюдение,
- беседа,
- сдача контрольных нормативов.

При выборе содержания и методов проведения урока используется дифференцированный и индивидуальный подход для учащихся: с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

В 5 А,Б, классе - строиться так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности;

В 5 Г - усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

В 5 В - больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

**Контрольно-оценочная деятельность осуществляется на основании** "Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ "Гимназия №8".

В авторскую программу изменения не внесены. В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами. Резервное время будет использовано в течение учебного года для корректировки рабочей программы.

### **Содержание учебного курса**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

##### ***знания о физической культуре.***

*Физическая культура.* Познай себя. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

*Из истории физической культуры.*

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

##### ***Способы физкультурной деятельности***

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

##### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивные игры**

**Волейбол -14 часов.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Баскетбол- 14 часов.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики-18 часов.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Лёгкая атлетика -27 часа.** Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**Лыжная подготовка -18 часов.** Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Освоение техники передвижения на лыжах; правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Плавание – 14 часов.** Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Выполнение специальных плавательных упражнений для освоения умений плавать. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Проплывание одним из способов, повороты.



### КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

№ УРОКА/ № УРОКА В	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ)	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИ Я УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТ И УЧАЩИХСЯ ФОРМЫ И МЕТОДЫ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметны е	Личностные	Метапредметные	
<b>Легкая атлетика (15 часов) Основы знаний (в процессе уроков)</b>								
1/1	1 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Осноы знаний. История легкой атлетики. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Зарождение Олимпийских игр древности	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр древности. Презентация «История легкой атлетики». Д.з.- стр.7,77	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественны х спортсменов. Формировани е первоначальн ых представлени й о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического) Формы: беседы,	Знания основных направлений развития физической культуры в обществе. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупрежде ния травматизма	Познавательна я инициатива, самоопределе ние. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально -яркой форме в процессе общения и взаимодейств ия со сверстниками и взрослыми людьми	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью	

				обсуждения. Методы: наглядный, демонстрацио нные				
2/2	1 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b> Высокий старт. Бег с ускорением.	Беседа «Понятие об утомлении и переутомлени и». Специальные упражнения в ходьбе и беге. ОРУ в две шеренге. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 - 40 м. Подвижная игра «Найди пару». Игра «Мини – футбол», «Пионербол» Д.з.- стр.78	Вступают в диалог. Демонстриру ют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельн о, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоение. Формы: групповые и индивидуальн ые. Методы: словесный, наглядный, практический	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливост ь).  Научиться выполнять технику высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 - 50 м	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодейство вать со сверстниками в достижении общих целей. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно	
3/3	2 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>	Медленный бег до 600 м.	Применяют беговые	<i>Научится выполнять</i>	Применять беговые	<i>Характеризовать</i> показатели	

		Скоростной бег до 40 м.	Упражнения на дыхания. ОРУ в две шеренге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Скоростной бег до 40 м. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Д.з.- стр.79	упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: фронтальные, групповые. Методы: словесный, практический	технику бега различными способами. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	упражнения для развития физических качеств	физической подготовки. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	
4/4	2 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Бег 60 м на результат	Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 60 м на результат Игра «Мини-футбол» «Пионербол» Д.з.- стр.81-83	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	<i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	

<b>5/5</b>	2 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Метание теннисного мяча	Понятие физическая нагрузка. Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.(1x1) с расстояния 6-8 м. Челночный бег 3x10м. Игра «Футбол», «Пионербол». Д.з.- стр.88	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности и при метании малого мяча	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания. <b>Применять</b> упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>Демонстрировать</b> выполнение метания малого мяча. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	
<b>6/6</b>	3 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Метание	Правила закаливание в осеннее время года.	Применяют метательные упражнения	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и	<b>Применять</b> упражнения малого мяча для развития	Описывать технику метания мяча разными способами,	

		теннисного мяча на дальность с места	Медленный бег до 800 м. Упражнения на дыхания. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Разнообразные прыжки и многоскоки. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з.- стр. 89	для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой	координации при метании малого мяча <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности и при выполнении метания	физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча	осваивать ее самостоятельно	
7/7	3 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	Бег в равномерном и переменном темпе до 10 минут. ОРУ с набивными мячами (2-3кг). Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности и при выполнении метания	<b>Применять</b> упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	

			Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з-читать, стр. 88-89	правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой		упражнений в метании малого мяча		
<b>8/8</b>	3 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ в движении. Круговая тренировка. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; Прыжки, многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений; Бросок набивного	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости и <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	<b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение броска набивного мяча двумя руками из различных исходных положений	Описывать технику броска набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, осваивать ее самостоятельно.	

			мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з-читать, стр. 40					
<b>9/9</b>	4 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега	Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з – выполнить упражнения, стр. 108-109	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега	
<b>10/10</b>	4 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Бег 1000м.	Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности	<b>Включать</b> беговые упражнения в различные	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в	

			<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. КДП - бег 1000м. Д.з – выполнить упражнения, стр.86</p>	<p>совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности          Формы: тренировочные и индивидуальные. Методы обучения: словесный, фронтальный</p>	<p>и при выполнении прыжковых упражнений</p>	<p>формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности</p>	<p>длину с разбега</p>	
11/11	4 неделя сентября	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Бег в равномерном темпе до 10 мин.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Д.з – выполнить упражнения, стр. 86</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения          Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>	<p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега</p>	



12/12	5 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Основы знаний. История физической культуры в современном обществе. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ в парах. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Длительный бег до 15 в равномерном темпе. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Д.з-читать, стр. 34-37	Основы знаний. История физической культуры в современном обществе. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ в парах. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Длительный бег до 15 в равномерном темпе. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Д.з-читать, стр. 34-37	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	<b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега	
13/13	5 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Прыжки в длину с места	Равномерный бег по пересеченной местности на 1200 м. Упражнения на восстановления дыхания. Комплекс ОРУ. Специальные	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Научиться бегу на выносливость	<b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м.	Описывать технику бега на выносливость	

			беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Мини-футбол». «Пионербол» Д.з.- стр.77-80	процессе освоения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический		Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции		
14/14	5 неделя сентября	<b>Легкая атлетика</b>  Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Бег в равномерном темпе до 12мин. Упражнения на дыхания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места на дальность. Малоподвижная игра «Правильный ответ шаг вперед» Д.з.- стр.88	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	Научиться бегу на выносливость	<b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Описывать технику бега на выносливость	

15/15	I неделя октября	<b>Легкая атлетика</b>  Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.  Прыжки через гимнастическую скакалку.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. ОРУ. Специальные упражнения. Полоса препятствий (бег с преодолением препятствий, прыжки на точность приземления, броски набивных мячей). Прыжки через гимнастическую скакалку. Д.з-читать, стр. 72	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	Научиться выполнять упражнения для организации самостоятельных тренировок	<b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег с препятствиями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега с препятствиями	Описывать технику бега на выносливость	
<b>Плавание (11 часов)</b>								
16/1	I неделя Октября	<b>Плавание</b>  Основы	Возникновение плавания. Плавание как	Запоминают имена выдающихся	<i>Выявлять различия в основных</i>	Формирование целостного,	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	

		<p>знаний. Возникновение плавания. Требования к технике безопасности.</p>	<p>средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. Д.з.- стр.142</p>	<p>отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Формы: групповые, индивидуальные. Методы обучения: Словесный, наглядный, практический.</p>	<p>способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p>	<p>социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	
17/2	1 неделя Октябрь	<b>Плавание</b> Кроль на груди	<p>Подготовительные упражнения (для освоения с водой на суше) для верхнего плечевого пояса; нижнего пояса. Постановка</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения</p>	<p>Овладевают основными приемами плавания</p>	<p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Формирование</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,</p>	

			дыхания, развитие дыхательной мускулатуры. Кроль на груди (разучивание) Игра: «Море волнуется раз» Д.з.- стр.143	Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.		эстетических потребностей, ценностей и чувств.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	
18/3	2 неделя Октября	<b>Плавание</b> Кроль на груди	Подготовительные упражнения (для освоения с водой на суше) в парах. Постановка дыхания, развитие дыхательной мускулатуры. Кроль на груди Игра: «Салки» Д.з.- стр.144	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения.  Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный,	Овладевают основными приемами плавания.	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Целеполагание. Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива, планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, достижение договоренностей и согласование общего решения, адекватное понимание причин	

				наглядный, практический.			успеха в учебной деятельности.	
19/4	2 неделя Октября	<b>Плавание</b> Кроль на груди	Подготовительные упражнения (для освоения с водой на суше) в положении лежа. Постановка дыхания, развитие дыхательной мускулатуры. Кроль на груди Игра: «Кто быстрее?» Д.з.- стр.145	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения.  Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.	Овладевают основными приемами плавания.	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям	Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.	
20/5	2 неделя Октября	<b>Плавание</b> Основы	Основы знаний. Физическая	Описывают технику выполнения	Овладевают основными приемами	Следование в поведении моральным	Выполнение пробного учебного действия, волевая	

		знаний. Физическая культура и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	культура и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника способа плавания кроль на груди. Общие подготовительные упражнения на суше. Имитация движений ног на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине (разучивание). Игра: «Поплавок». Д.з.- стр.146	плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.	плавания.	нормам и этическим требованиям.	саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.	
21/6	3 неделя Октября	<b>Плавание</b> Кроль на спине	Общие подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Группировки.	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в	Овладевают основными приемами плавания.	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.	

			<p>Скольжение. Выдох в воду. Кроль на спине Игра «Пузыри». Проплывание до 18 м. Д.з.-упражнение велосипед .</p>	<p>процессе освоения. Взаимодейств уют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.</p>				
22/7	3 неделя Октября	<b>Плавание</b> Кроль на спине	<p>Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине Игра «Большой фонтан». Проплывание до 18 м. Д.з.-упражнение</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодейств уют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p>Овладевают основными приемами плавания.</p>	<p>Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.</p>	<p>Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива</p>	



			велосипед .	освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.				
23/8	3 неделя октября	<b>Плавание</b> Брасс	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Согласование движений ногами с дыханием. Скольжение с доской. Брасс (разучивание) Д.з.- упражнение велосипед .	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.	Овладевают основными приемами плавания.	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.	
24/9	4 неделя Октября	<b>Плавание</b> Брасс	Обще подготовительные	Взаимодействуют со сверстниками	Овладевают основными приемами	Следование в поведении моральным	Выполнение пробного учебного действия, волевая	

			<p>упражнения на суше.          Погружение.          Специальные плавательные упражнения.          Движение руками с произвольным дыханием.          Игра «Кто вперед»          Д.з. - имитация движений ног.</p>	<p>в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену.          Формы: групповые и индивидуальные.          Методы обучения: словесный, наглядный, практический.</p>	<p>плавания.</p>	<p>нормам и этическим требованиям.</p>	<p>саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.</p>	
25/10	4 неделя Октября	<b>Плавание</b> Брасс	<p>Обще подготовительные упражнения на суше.          Погружение.          Специальные плавательные упражнения.          Согласованное движение руками дыханием.          Эстафета.          Д.з. - имитация движений рук.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену.          Формы: групповые и индивидуальные.          Методы обучения: словесный, наглядный, практический</p>	<p>Овладевают основными приемами плавания.</p>	<p>Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.</p>	<p>Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.</p>	

26/11	4 неделя Октября	<b>Плавание</b> Старты	Обще подготовитель ные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания. Проплывание до 15 м. Старты (разучивание) Д.з.- имитация движений рук и ног.	Взаимодейств уют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественну ю гигиену. Формы: групповые и индивидуальн ые. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.	Овладевают основными приемами плавания.	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.	
-------	---------------------	---------------------------	--	--	--	---	--	--

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметные	Личностные	Метапредметные	
Плавание (3 часа)								
27/1	2 неделя ноября	<b>Плавание.</b>  Здоровье и здоровый образ жизни.	Здоровье и здоровый образ жизни. Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания. Проплывание до 15 м. Старты (разучивание) Д.з.- имитация	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.	Овладевают основными приемами плавания.	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.	

			движений рук и ног.					
<b>28/2</b>	2 неделя ноября	<b>Плавание.</b> Повороты	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания. Проплывание до 15 м. Старты (разучивание) Д.з.- имитация движений рук и ног.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.	Овладевают основными приемами плавания.	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.	
<b>29/3</b>	2 неделя ноября	<b>Плавание.</b> Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка.	Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка. Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный,	Овладевают основными приемами плавания.	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива.	

			Проплывание до 15 м. Старты (разучивание) Д.з.- имитация движений рук и ног.	наглядный, практический.				
<b>Баскетбол (14 часов)</b>								
<b>30/1</b>	3 неделя ноября	<b>Баскетбол</b> Основы знаний. «История баскетбола.» Требования к технике безопасности.	Презентация «История баскетбола». Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ с баскетбольным мячом. Игровые задания-упражнения с мячом. Эстафета. Д.з.- стр.158	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол Формы: беседы, обсуждения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<i>Определять и кратко характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	

31/2	3 неделя ноября	<b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча	Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении тройках, квадрате, круге. Игра «Мяч капитану» Д.з.- стр.114	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, круговой, практический	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	
32/3	3 неделя ноября	<b>Баскетбол</b> Ведение мяча	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в тройках. Игра: «Сумей выполнить» Д.з.- стр.159	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: поточный, наглядный, практический	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	

33/4	4 неделя ноября	<b>Баскетбол</b> Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.	Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте квадрате, круге. Игровое задание 2:1, 3:1. Д.з.- стр.159-160	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: фронтальные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, игровой, практический	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	
34/5	4 неделя ноября	<b>Баскетбол</b> Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в парах. Игра:	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: групповые и	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	



			«Мяч капитану» Д.з.- стр.160	индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой		время игр		
<b>35/6</b>	4 неделя ноября	<b>Баскетбол</b> Броски одной рукой с места.	ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной рукой с места. Игра: «Набери очки» Д.з.- стр.161	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	
<b>36/7</b>	1 неделя декабря	<b>Баскетбол</b> Броски двумя руками с места	Строевые упражнения. ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Броски двумя руками с места. Игра: «Мяч капитану».	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: тренировочные,	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	

				<p>групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический</p>		<p>безопасности во время игр</p>		
37/8	1 неделя декабря	<p><b>Баскетбол</b> Броски в движении после ведения.</p>	<p>Ходьба и бег с заданием. ОРУ на месте. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игровое задание 3:2, 3:3. Д.з.- стр.161-162</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения</p>	<p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>	
38/9	1 неделя декабря	<p><b>Баскетбол</b> Вырывание и выбивание мяча</p>	<p>Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения</p>	<p>Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>	

			<p>техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Д.з.- стр.162</p>	<p>освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности          Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные.          Методы обучения: словесный, наглядный, практический</p>				
39/10	2 неделя декабря	<p><b>Баскетбол</b>          Выбивание и вырывание мяча</p>	<p>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом.          Вырывание и выбивание мяча.          Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Д.з.- стр.160</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности          Формы: групповые и индивидуальные.          Методы обучения:</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения</p>	<p>Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>	

				словесный, наглядный, практический, игровой				
40/11	2 неделя декабря	<b>Баскетбол</b> Комбинации из освоенных элементов техники.	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини- баскетбол. Д.з.- стр.67	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: фронтальный, наглядный, практический	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	
41/12	2 неделя декабря	<b>Баскетбол</b> Тактика свободного нападения	Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	

			двух игроков «Отдай мяч и выйди». Д.з.- стр.67	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой				
42/13	3 неделя декабря	<b>Баскетбол</b>  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища. Д.з.- стр.162	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	
43/14	3 неделя декабря	<b>Баскетбол</b>  Физическая культура человека. Первая помощь во время занятий физической	Физическая культура человека. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. ОРУ в	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия	

		культурой и спортом	движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища. Д.з.-стр.162	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: круговой, практический, игровой		приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	баскетболом со сверстниками		
<b>Гимнастика с основами акробатики (18 часов) Основы знаний (в процессе урока)</b>									
<b>44/1</b>	3 неделя декабря	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Основы знаний  История гимнастики. Основная гимнастика. Требо вания к технике безопасности	Основы знаний История гимнастики. Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Д.з.-стр.151	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Формы: беседы, обсуждения. Методы обучения:	<i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</i> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера		

				словесный, практические				
45/2	4 неделя декабря	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Строевые упражнения.	Основы выполнения гимнастических упражнений. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте ОРУ типа зарядки. Упражнения на гибкость и растяжение. Игра «Сумей выполнить» Д.з.- стр.97	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: фронтальный, наглядный, практический	<i>Измерять</i> показатели развития физических качеств. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	
46/3	4 неделя декабря	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Общеразвивающие упражнения с предметами	Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте с предметами: Игровое задание: М: ОРУ с набивным мячом (1 кг). Д: ОРУ с большим	Составляют комбинации из числа разученных упражнений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<i>Составлять</i> индивидуальные режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Описывают технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	

			мячом, палками. Малоподвижная игра в парах. Д.з.-стр.98					
<b>47/4</b>	4 неделя декабря	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Физическая культура человека. Восстановительный массаж.	Физическая культура человека. Восстановительный массаж. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении с сочетанием различных положений рук, ног, туловища. Сочетанием движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Игровое задание: М: ОРУ с гантелями (1 кг). Д: ОРУ с обручами, палками. Малоподвижная игра в парах. Д.з.-стр. 98	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Описывают технику данных упражнений. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	
<b>48/5</b>	2 неделя января	<b>Гимнастика с элементами</b>	Строевые упражнения.	Составляют гимнастические	<i>Соблюдать</i> правила	Самоопределение. Следование в	<i>Описывать</i> технику гимнастических	



		<b>акробатики</b>  Правила самоконтроля, обеспечение самоконтроля.	Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку. Правила самоконтроля, обеспечение самоконтроля. Упражнения в висах и упорах: М – висы согнувшись и прогнувшись. Д – смешанные висы. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.99	комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	техники безопасности. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений	поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	
<b>49/6</b>	2 неделя января	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Висы и упоры	ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.105	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	
<b>50/7</b>	2 неделя января	<b>Гимнастика с элементами</b>	ОРУ с различными способами ходьбы,	Используют разученные	<i>Измерять</i> индивидуальны	Самоопределение. Следование в	Выполнение пробного учебного действия.	

		<p><b>акробатики</b></p> <p>Прыжки со скакалкой</p>	<p>бега, прыжков, вращений. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Малоподвижная игра. Д.з. - стр.105</p>	<p>упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p> <p>Формы: групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: словесный, практический</p>	<p>е показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>	<p>поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>	<p>Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера</p>	
51/8	3 неделя января	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Значение гимнастических упражнений на сохранение осанки</p>	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Гимнастическая полоса препятствий. Д.з. - стр.105-106</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</p> <p>Формы: групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: словесный, наглядный, практический</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельно выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p>Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>	<p>Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера</p>	

52/9	3 неделя января	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Правила самоконтроля, обеспечение самоконтроля.	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку. Правила самоконтроля, обеспечение самоконтроля. Упражнения в висах и упорах: М – подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Д– подтягивание из виса лежа. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.99	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений	Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	
53/10	3 неделя января	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Подтягивания	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ с скакалкой. Упражнения в висах и упорах: М – Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного	

			<p>Д– Подтягивание из виса лежа. Развитие силовых способностей и гибкости. Лазанье по канату. Прыжки «змейкой» через скамейку. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.99-100</p>	<p>способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический</p>			<p>сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера</p>	
54/11	4 неделя января	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Опорные прыжки</p>	<p>Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Упражнения с гантелями. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Подтягивание, прыжки со</p>	<p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический и</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием</p>	<p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера</p>	

			скакалкой, броски набивного мяча. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.101-102					
55/12	4 неделя января	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Опорные прыжки	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Упражнения с партнером. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на гимнастической лестнице. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.100	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, круговой,	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	
56/13	4 неделя января	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Опорные прыжки	Строевые упражнения. Упражнения с партнером. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названы координационных способностей. Составляют совместно с	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного	

			80-100 см). Упражнения на гимнастическом бревне. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.100	учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический			сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	
57/14	1 неделя февраля	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Самостоятельные занятия  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для	Самостоятельные занятия. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют обязанности командира отделения.	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	

		утренней зарядки.	повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Группировка, стойки, перекаты. Кувырок вперед. Игра: «Кто лучше» Упражнения с партнером. Д.з.- стр.103	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений			
<b>58/15</b>	1 неделя февраля	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Группировка, стойки, перекаты.	Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Группировка, стойки, перекаты. Кувырок назад. «Полоса препятствий». Д.з.- стр.102-103	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	
<b>59/16</b>	1 неделя февраля	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Разновидности ходьбы. Специальные	Используют акробатические упражнения для	<i>Осваивать</i> технику акробатических	Самоопределение. Следование в поведении	Выполнение пробного учебного действия. Познавательная	

		Группировка, стойки, перекаты.	беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Группировка, стойки, перекаты. Стойка на лопатках. Упражнения в парах. Д.з.- стр.102-103	развития гибкости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	упражнений и акробатических комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	
60/17	2 неделя февраля	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Кувьрки	Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Кувьрок вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед. Д.з.- стр.102-103	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения:	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	



				словесный, круговой				
<b>61/18</b>	2 неделя февраля	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом бревне, стенке, скамейке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафета с использованием инвентаря. Д.з.- стр.103-104	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: поточный, круговой	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметные	Личностные	Метапредметные	
<b>Лыжная подготовка (18 часов) Основы знаний (в процессе урока)</b>								
62/1	2 неделя февраля	<b>Лыжная подготовка</b>  Основы знаний. Краткая характеристика данного вида спорта. Требования к технике безопасности.	Презентация по теме: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке». Беседа о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Подборка лыж, палок. Подвижная игра «Будь внимательным» Д.з.- стр.172	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения Формы: беседы, обсуждения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

63/2	3 неделя февраля	<b>Лыжная подготовка</b>  Строевые упражнения с лыжами в руках	Построение. Проверка домашнего задания: комплекс упражнений «Разминка лыжника». Выдача инвентаря. Скрепление и переноска лыж. Передвижение в колонне по одному с лыжами к месту занятий. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж и перестроения на лыжах. Передвижение на лыжах в колонне скользящим шагом без палок и с палками. Подвижная игра «Длиннее шаг» Д.з.- стр.172-173	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, поточный	Осваивать универсальные умения по самостоятельно му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	
64/3	3 неделя февраля	<b>Лыжная подготовка</b>  Попеременный двухшажный ход	Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 400 м. Попеременный	Выполняют технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Научиться передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы	Описывать технику передвижения на лыжах	

			двухшажный ход. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка». Д.з.- стр.173-174	устраняя типичные ошибки Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, поточный		передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
<b>65/4</b>	3 неделя февраля	<b>Лыжная подготовка</b>  Попеременный двухшажный ход	Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Попеременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д.з.- стр.173-174	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: круговой,, практический	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
<b>66/5</b>	4 неделя февраля	<b>Лыжная подготовка</b>  Передвижение на лыжах до 1000 м	Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в	Осваивать универсальные умения контролировать скорость	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки

			<p>Попеременный двухшажный ход (выноса лыжных палок, постановка, отталкивание). Подвижная игра «Сумей выполнить» Д.з.- стр.172</p>	<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p>	<p>передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p>	<p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>		
67/6	4 неделя февраля	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Попеременный двухшажный ход. Передвижение до 1000 м</p>	<p>Построение. Передвижение на лыжах до 1000 м, применяя попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Быстрый старт». Д.з.- стр.172</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения:</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p>	<p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	

				словесный, поточный, практический				
<b>68/7</b>	4 неделя февраля	<b>Лыжная подготовка</b>  Одновременный бесшажный ход	Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 400 м. Одновременный бесшажный ход .Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка». Д.з.- стр.139	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, круговой, практический	Научиться передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	
<b>69/8</b>	1 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Одновременный бесшажный ход	Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Одновременный бесшажный ход с палками. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д.з.- стр.139	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: круговой,	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	

				фронтальный. Методы обучения: словесный, поточный		в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах		
<b>70/9</b>	1 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Одновременный бесшажный ход	Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м. Одновременный бесшажный ход (выноса лыжных палок, постановка, отталкивание). Подвижная игра «Сумей выполнить» Д.з. - стр.139	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, плотный, практический	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	
<b>71/10</b>	1 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Одновременный бесшажный ход.	Построение. Передвижение на лыжах до 1000 м, применяя одновременный	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила	Осваивать универсальные умения контролировать скорость	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	

		Передвижение до 1000 м	бесшажный ход. Подвижная игра «Быстрый старт». Д.з.- стр.140	соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: круговой, практический	передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах		
72/11	2 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Повороты переступанием	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2 км. Подъём «полуелочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Повороты переступанием. Подвижная игра «С горки на горку». Д.з.- стр.174	Описывают технические действия на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Формы:	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно	



				групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический				
<b>73/12</b>	2 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Подъем полулелочкой	Построение. Передвижение на лыжах до 2 км. Подъём «полулелочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Повороты переступанием. Подвижная игра «Пройди ворота». Д.з.- стр.171	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно	
<b>74/13</b>	2 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Торможение «плугом»	Построение Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подвижная игра «Слалом на	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Формы: групповые и	Объяснять технику выполнения торможения и поворот упором Осваивать технику торможения и поворот упором Проявлять координацию при выполнении	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно	

			равнине» Д.з.- стр.174-175	индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	торможение и поворот упором	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
75/14	3 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Торможение «плугом»	Построение Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Подъём «поуелочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине». Д.з.- стр.175	Моделируют технику, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, демонстрационные	Осваивать технику торможение и поворот упором Проявлять координацию при выполнении торможение и поворот упором	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно
76/15	3 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Спуски и подъемы	Построение. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темп, применяя освоенные лыжные хода. Спуски, подъемы. Д.з.- стр.175	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Научиться	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от	Описывать технику передвижения на лыжах

				прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, демонстрационные	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции	особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
77/16	3 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Спуски и подъемы	Построение. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе, применяя освоенные лыжные хода. Спуски, подъемы. Д.з.- стр.141	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах
78/17	4 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Прохождение дистанции 3,5 км в равномерном темпе, используя технику освоенных ходов	Построение. Прохождение дистанции 3,5 км в равномерном темпе, используя технику освоенных лыжных ходов.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность

			Спуски, подъёмы. Д.з.- стр.141	технической подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	передвижения	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	выполнения заданий	
<b>79/18</b>	4 неделя марта	<b>Лыжная подготовка</b>  Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений. Построение. Прохождение дистанции 3,5 км в равномерном темп, применяя освоенные лыжные хода. Спуски, подъёмы. Эстафета. Д.з.- стр.175	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический		Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметные	Личностные	Метапредметные	
<b>Волейбол (14 часов) Основы знаний (в процессе урока)</b>								
80/1	4 неделя марта	<b>Волейбол</b>  История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	История возникновения игры волейбол. Техника безопасности по волейболу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть) Специальные беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Эстафеты, игровые упражнения. Д.з.- стр.116	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол Формы: беседы, обсуждения, групповые. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Умение слушать и понимать других	
81/2	1 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Стойки, перемещения	Ходьба, бег с выполнением заданий. ОРУ в движении. Стойки. Перемещения в	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют	<i>Взаимодействов ать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из	Использовать игровые действия а для развития физических качеств.	Описывать технику игровых действий и приемов самостоятельно	

			стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения Д.з.- стр.162	технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, игровой	спортивных игр. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	Моделировать технику игровых действий и приемов. Соблюдать правила безопасности		
82/3	1 неделя апреля	<b>Волейбол</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений.  Стойки, перемещения.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Ходьба, бег с выполнением заданий. ОРУ в движении. Стойки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	

			ускорения). Эстафеты, игровые упражнения Д.з.- стр.162-163					
<b>83/4</b>	1 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Передача мяча сверху двумя руками	Ходьба с заданиями. ОРУ с мячом. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.- стр.116-117	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре Формы: тренировочный, групповые и индивидуальные. Методы обучения: наглядный, игровой	<i>Осваивать</i> технику передачи мяча сверху двумя руками на месте. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	
<b>84/5</b>	2 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	Ходьба с заданиями. ОРУ с мячом. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Передача	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять	<i>Осваивать</i> технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. <i>Взаимодействовать</i>	Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	

			мяча сверху двумя после перемещения вперед. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.- стр.117-118	универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: наглядный, практический, игровой	<i>ать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр			
<b>85/6</b>	2 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Передачи мяча над собой	Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передачи мяча над собой. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.- стр.118-119	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой	<i>Осваивать</i> технику передачи мяча над собой. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	



86/7	2 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Прием и передача мяча снизу	Правила игры волейбол. Бег с заданием. ОРУ в парах. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.- стр.118-119	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Умение слушать и понимать других	
87/8	3 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Нижняя прямая подача мяча	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). ОРУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Осваивать</i> технику нижней прямой подачи мяча. <i>Взаимодействовать</i> в парах и	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления	

			<p>ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Д.з.-стр.120-121</p>	<p>со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: словесный, практический</p>	<p>группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p>	<p>условий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>		
88/9	3 неделя апреля	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Нижняя прямая подача мяча</p>	<p>Бег с заданием. ОРУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Д.з.-стр.120-121</p>	<p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения</p> <p>Формы: групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: словесный, практический, игровой</p>	<p><i>Осваивать</i> технику нижней прямой подачи мяча.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p>	<p>Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>	

89/10	3 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Д.з. - стр.121	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, фронтальный, практический	<i>Осваивать</i> технику прямого нападающего удара. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
90/11	4 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный,	<i>Осваивать</i> технику прямого нападающего удара. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	

			правилам. Д.з.- стр.121	практический				
<b>91/12</b>	4 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Д.з.- стр.162-164	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, фронтальный	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игры	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя	
<b>92/13</b>	4 неделя апреля	<b>Волейбол</b>  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам. Д.з.- стр.162-164	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Осуществляют самоконтроль за физической	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя	

				нагрузкой во время занятий Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический		безопасности		
<b>93/14</b>	1 неделя мая	<b>Волейбол</b>  Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам. Д.з.- стр.160-121	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный практический	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	
<b>Легкая атлетика (12часов) Основы знаний (в процессе урока)</b>								
<b>94/1</b>	1 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b>  Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжковых	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	

			Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафета. Челночный бег. Д.з.- стр.8	упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический		Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	освоения	
95/2	1 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b> Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	Строевых упражнения. Бег с ускорением (сериями по 15 – 20 с). ОРУ со скакалкой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов. Броски и толчки набивных мячей. Игра «Кто дальше толкнет набивной мяч». Д.з.- стр.13	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику бросков и толчка набивных мячей осваивать самостоятельно	

96/3	2 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b> Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	Строевых упражнения. Бег с ускорением (сериями по 15 – 20 с). ОРУ. Специальные упражнения. Прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Игра «Кто дальше толкнет набивной мяч». Д.з. - стр.13	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. метания осваивать самостоятельно	
97/4	2 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b> Прыжки в длину с места	Медленный бег до 600 м. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Мини – футбол», «Пионербол» . Д.з. - стр.7,77	Вступают в диалог. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют технику высокого старта, технику прыжка в длину с места Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный,	<i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно	

				практический		освоения беговых упражнений		
98/5	2 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b> Высокий старт от 10 до 15 м.	Медленный бег до 600 м. Специальные упражнения в ходьбе и беге. ОРУ в две шеренге. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 - 40 м. Подвижная игра «Найди пару». Игра «Мини – футбол», «Пионербол» Д.з.- стр.78	Вступают в диалог. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: групповой, практический	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <i>Характеризовать</i> показатели физического развития	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
99/6	3 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b> Бег 60 м на результат	Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в две шеренге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Д.з.-	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	



			стр.79	Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	беговых упражнений	в процессе совместного освоения беговых упражнений		
100/7	3 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b>  Сарты из различных исходных положений	Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Игра «Мини-футбол» «Пионербол» Д.з.- стр.81-83	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Развивать</i> физические качества <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
101/8	3 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b>  Метание теннисного мяча	Понятие физическая нагрузка. Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые и	<i>Характеризуют</i> понятия физическая нагрузка. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических	<i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	

			прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.(1x1) с расстояния 6-8 м. Челночный бег 3x10м. Игра «Футбол», «Пионербол». Д.з.- стр.88	способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой	особенностей выполнения физических упражнений. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча	
102/9	4 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b>  Метание теннисного мяча	Правила закаливание в осеннее время года. Медленный бег до 800 м. Упражнения на дыхания. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Разнообразные прыжки и многоскоки. Игра «Мини-футбол»,	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный,	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации <i>Осваивать</i> технику метания мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания. <b>Применять</b> упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>Демонстрировать</b> выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения

			«Пионербол» Д.з.-стр. 89	практический, игровой	мяча	упражнений в метании малого мяча	
<b>103/10</b>	4 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b> Метание теннисного мяча	Бег в равномерном и переменном темпе до 10 минут. ОРУ с набивными мячами (2-3кг). Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з-читать, стр. 88-89	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации. <i>Осваивать</i> технику метания мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании мяча	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
<b>104/11</b>	4 неделя мая	<b>Легкая атлетика</b> Круговая тренировка	Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ в движении. Круговая тренировка. Бег с изменением направления, скорости, способа	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения

			<p>перемещения; Прыжки, многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений; Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з-читать, стр. 40</p>	<p>нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p>		<p>прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности</p>		
105/1 2	5 неделя мая	<p><b>Легкая атлетика</b>  Прыжки в длину с разбега</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з – выполнить упражнения, стр. 108-109</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы:</p>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости</p>	<p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>	

				групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический		дистанции		
--	--	--	--	---	--	-----------	--	--

## Планируемые образовательные результаты освоения обучающимися программы по физической культуре

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### *Универсальными компетенциями:*

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### *Личностные результаты:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в

5

процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 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.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### *Метапредметные результаты:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- 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.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

*Предметные результаты:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.
- 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.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- интерес к различным видам физкультурно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимания значения физической культуры в жизни человека;</li> <li>- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-</li> </ul>

<p>спортивной и оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</li> <li>- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</li> <li>- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.</li> <li>- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;</li> <li>- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;</li> <li>- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;</li> <li>- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;</li> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в</li> </ul>	<p><i>оздоровительной и спортивной деятельности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;</i></li> <li>- <i>представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;</i></li> <li>- <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;</i></li> <li>- <i>адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;</i></li> <li>- <i>устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;</i></li> <li>- <i>осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.</i></li> <li>- <i>осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;</i></li> <li>- <i>произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;</i></li> <li>- <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</i></li> <li>- <i>учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во</i></li> </ul>
--	---



<p>общении и взаимодействии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;</li> <li>- контролировать свои действия в коллективной работе;</li> <li>- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;</li> <li>- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</li> <li>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.</li> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения</li> </ul>	<p><i>мнениях;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;</li> <li>- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</li> <li>- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах.</li> </ul>
---	--

<p>на развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.</li> </ul>	
---	--

**Ожидаемые результаты:** усвоение обязательного минимума, хороший уровень результатов по предмету. В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м,	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

<b>№ п\п</b>	<b>№ урока /тема согласно рабочей учебной программе</b>	<b>Тема с учетом корректировки</b>	<b>Сроки корректировки</b>	<b>Примечание</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				