


**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 6 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 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 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)

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; - вырабатывать 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;

- вырабатывать 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 Физическая культура 5-7 Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я.– М.: Просвещение, 2013. Методические рекомендации 5–7 классы.

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» 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 1,12; физическая культура(основные понятия)-2 часа в процессе уроков 22,28; физическая культура человека-4 часа в процессе уроков 33,41,44,47.) На раздел «Способы физкультурной деятельности» отводится 7 часов (самостоятельные занятия-3 часа в процессе уроков 51,59,67; самонаблюдение и самоконтроль- 2 часа в процессе уроков 38, 48; оценка эффективности занятий- 2 часа в процессе уроков 79, 87.) На физкультурно-оздоровительную деятельность отводится 2 часа в процессе уроков 15, 92.

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 межпредметных 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, в течении учебного года возможны корректировки по объективным причинам.

Информация о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа

№ п/п	Вид программного материала	6 класс	
		Количество часов (уроков) в авторской программе	Количество часов (уроков) в рабочей программе
1	Базовая часть	75 часов	75 часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	
1.2	Спортивные игры	18 часов	18 часов+18 часов
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	18 часов
1.4	Легкая атлетика	21 часов	21 часов + 9 часов+3 часа (резерв)
1.5	Лыжная подготовка	18 часов	18 часов
	Вариативная часть	27 часов	
	ИТОГО:	102 часа	105 часов

Годовой план-график распределения учебного материала для 6 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	33	15			18
3	Баскетбол	18	12	6		
4	Волейбол	18			9	9
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		15	3	
6	Лыжная подготовка	18			18	
	Всего часов	105	27	21	30	27

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

В 6 В- усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

В 6 Г - больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

Контрольно-оценочная деятельность осуществляется на основании Положения о системе оценок, формах и порядке промежуточной аттестации учащихся основной ступени образования в МБОУ «Гимназии № 8»

В авторскую программу изменения не внесены. В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами.

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 вовремя 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 -18 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- 18 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 -33 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ФОРМЫ И МЕТОДЫ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметные	Личностные	Метапредметные	
Легкая атлетика (15 часов) Основы знаний (в процессе уроков)								
1/1	1 неделя сентября	Легкая атлетика Основы знаний. История легкой атлетики. Техника безопасности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Презентация «История легкой атлетики». Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического) Формы: беседы, обсуждения. Методы: наглядный, демонстрационны е	Знания основных направлений развития физической культуры в обществе. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Познавательная инициатива, самоопределение. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью	
2/2	1 неделя сентября	Легкая атлетика Высокий старт..Бег с ускорением	Беседа «Понятие об утомлении и переутомлении». Специальные упражнения в ходьбе и беге.	Вступают в диалог. Демонстрируют вариативное выполнение	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в	Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно	

			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»	беговых упражнений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Формы: групповые и индивидуальные. Методы: словесный, наглядный, практический	качеств (сила, быстрота, выносливость). Научиться выполнять технику высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 - 50 м	достижении общих целей. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств		
3/3	2 неделя сентября	Легкая атлетика Бег 60м 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.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: фронтальные, групповые.	<i>Научится выполнять технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</i>	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	<i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	

				Методы: словесный, практический				
4/4	2 неделя сентября	Легкая атлетика Старты 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»	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	
5/5	2 неделя сентября	Легкая атлетика	Понятие физическая	Описывают технику	<i>Осваивать</i> технику	<i>Проявлять</i> качества силы,	Описывать технику метания мяча разными	

		Метание теннисного мяча.	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	выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча	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	способами, осваивать ее самостоятельно	
6/6	3 неделя сентября	Легкая атлетика Метание теннисного мяча на дальность с места	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	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Формы: тренировочные, групповые и	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности 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	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	

			многоскоки. Игра «Мини-футбол», «Пионербол»	индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой				
7/7	3 неделя сентября	Легкая атлетика 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. Игра «Мини-футбол», «Пионербол»	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, игро вой	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении метания	Применять упражнения мало го мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	
8/8	3 неделя сентября	Легкая атлетика Круговая тренировка	Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ в движении. Круговая тренировка. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; Прыжки,	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее	<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение броска набивного мяча двумя руками из различных	Описывать технику броска набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, осваивать ее самостоятельно.	

			<p>многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений; Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Игра «Мини-футбол», «Пионербол»</p>	<p>по частоте сердечных сокращений. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p>	<p>беговых упражнений</p>	<p>исходных положений</p>		
9/9	4 неделя сентября	<p>Легкая атлетика Прыжки в длину с 7-9 шагов 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»</p>	<p>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</p>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>	<p>Включать 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>	
10/10	4 неделя сентября	<p>Легкая атлетика Бег на 1000м</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Специальные беговые и</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении</p>	<p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега</p>	

			прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.КДП- бег 1000м	освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: тренировочные и индивидуальные. Методы обучения: словесный, фронтальный	прыжковых упражнений	культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности		
11/11	4 неделя сентября	Легкая атлетика Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении 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	
12/12	5 неделя сентября	Легкая атлетика История физической культуры в современном обществе.	История физической культуры в современном обществе. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ в парах. СУ.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега	

			Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический		прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности	
13/13	5 неделя сентября	Легкая атлетика Прыжки в длину с места	Равномерный бег по пересеченной местности на 1200 м. Упражнения на восстановления дыхания. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Мини-футбол». «Пионербол	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	Научиться бегу на выносливость	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 дистанции	Описывать технику бега на выносливость
14/14	5 неделя сентября	Легкая атлетика Бег в равномерном темпе до 15 мин	Бег в равномерном темпе от 15 мин. Упражнения на дыхания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,	Научиться бегу на выносливость	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать	Описывать технику бега на выносливость

			упражнения. Метание теннисного мяча с места на дальность. Малоподвижная игра «Правильный ответ шаг вперед»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический		бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции		
15/15	1 неделя октября	Легкая атлетика 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	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	Включать 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	
Баскетбол (18 часов) Основы знаний (в процессе урока)								

16/1	1 неделя октября	Баскетбол Краткая характеристика данного вида спорта. 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.	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 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 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	
17/2	1 неделя октября	Баскетбол Стойки, перемещения.	Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ с мячом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Выполни команду»	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: поточный, практический,	<i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</i> <i>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения</i>	<i>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</i> <i>Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</i> <i>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр</i>	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	

				игровой				
18/3	2 неделя октября	Баскетбол Остановка двумя шагами и прыжком.	Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Повороты без мяча и с мячом. Игра «Пойма и передай»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, фронтальный, 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	

19/4	2 неделя октября	<p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.</p>	<p>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника в парах. Игра «Поймай и передай»</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</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>	
20/5	2 неделя октября	<p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах.</p>	<p>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника в парах. Игра «Набери очки»</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: круговой, практический</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</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. Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>	

21/6	3 неделя октября	Баскетбол Ловля и передача мяча в движении в парах.	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 в парах, квадрате, круге. Игра «Мяч капитану»	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	
22/7	3 неделя октября	Баскетбол Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Физическая культура и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 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	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	

			рукой от плеча на месте в тройках. Игра: «Сумей выполнить»					
23/8	3 неделя октября	Баскетбол Ведение мяча с изменением направления движения.	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.	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	
24/9	4 неделя октября	Баскетбол 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: «Мяч капитану	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения:	<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	

				словесный, наглядный, практический, игровой				
25/10	4 неделя октября	Баскетбол 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»	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	
26/11	4 неделя октября	Баскетбол 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, групповые и индивидуальные. Методы обучения:	<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	

				словесный, наглядный, практический				
27/12	2 неделя ноября	Баскетбол Броски одной и двумя руками с места и в движении.	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	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности 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	

№ УРОК	ДАТА (НЕДЕ ЛЯ, МЕСЯ	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ИНФОРМАЦИОННЫЕ
-----------	------------------------------	------------	------------------------	----------------------	------------------------	----------------

			УРОКА	УЧАЩИХСЯ	Предметные	Личностные	Метапредметные	РЕСУРСЫ
Баскетбол (6 часов) Основы знаний (в процессе урока)								
28/1	2 неделя ноября	Баскетбол Физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.	Физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Д.з.- стр.162	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: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<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	

29/2	2 неделя ноября	Баскетбол Вырывание и выбивание мяча.	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	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: словесный, наглядный, практический, игровой	<i>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения</i>	Выполнять правила игры. 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	
30/3	3 неделя ноября	Баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Комбинации из освоенных	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	<i>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения</i>	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	

			элементов техники перемещений и владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Д.з.- стр.67	процессе игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: фронтальный, наглядный, практический		освоения технических действий		
31/4	3 неделя ноября	Баскетбол Нападение быстрым прорывом	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 двух игроков «Отдай мяч и выйди». Д.з.- стр.67	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой	<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	
32/5	3 неделя ноября	Баскетбол	Ходьба, бег с игровыми	Организуют совместные	<i>Осваивать</i> умения	Использовать игру баскетбол в	Описывать технику игровых приемов.	

		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища. Д.з.- стр.162	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	выполнять универсальные физические упражнения	организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	
33/6	4 неделя ноября	Баскетбол Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.	Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техникой игры баскетбол без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища. Д.з.- стр.162	Организовывают 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: круговой, практический,	<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	

				игровой				
Гимнастика с основами акробатики (15 часов) Основы знаний (в процессе урока)								
34/1	4 неделя ноября	Гимнастика с элементами акробатики Краткая характеристика данного вида спорта. Требования к технике безопасности	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: словесный, практические	<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	
35/2	4 неделя ноября	Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения	Основы выполнения гимнастических упражнений. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг, размыкание и	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения:	<i>Измерять показатели развития физических качеств.</i> <i>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»</i> ,	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением	

			смыкание на месте ОРУ типа зарядки. Упражнения на гибкость и растяжение. Игра «Сумей выполнить» Д.з.-стр.97	фронтальный, наглядный, практический	«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	состоянием	партнера	
36/3	1 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения на месте 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 мячом, палками. Малоподвижная игра в парах. Д.з.-стр.98	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	
37/4	1 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения без предметов в движении с сочетанием различных	Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении с сочетанием различных положений рук,	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели:	Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств,	Описывают технику данных упражнений. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного	

		положений рук ,ног ,туловища.	ног, туловища. Сочетанием движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, 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	развития силовых способностей и силовой выносливости Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	на развитие силы, быстроты, выносливости	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера
38/5	1 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики Правила самоконтроля, обеспечение самоконтроля.	Строевые упражнения. 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	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <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

39/6	2 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики Висы и упоры	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	
40/7	2 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики Висы и упоры.	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ с скакалкой. Упражнения в висах и упорах: М – Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе. Д– Подтягивание из виса лежа. Развитие силовых	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	<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.	

			<p>способностей и гибкости. Лазанье по канату. Прыжки «змейкой» через скамейку. Малоподвижная игра. Д.з. - стр.99-100</p>	<p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический</p>			<p>Управление поведением партнера</p>	
41/8	2 неделя декабря	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка.</p>	<p>Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка. 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 скакалкой, броски набивного мяча. Малоподвижная</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>	

			игра. Д.з.- стр.101-102					
42/9	3 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики 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, практический	<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	
43/10	3 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастическом бревне	Строевые упражнения. Упражнения с партнером. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на гимнастическом бревне. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.100	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названы координационных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие	<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	

				соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический				
44/11	3 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики Физическая культура человека. Восстановительный массаж.	Физическая культура человека. Восстановительный массаж. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Группировка, стойки, перекаты. Кувырок вперед. Игра: «Кто лучше» Упражнения с	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный,	<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	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	

			партнером. Д.з.- стр.103	наглядный, практический			
45/12	4 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики 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, 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
46/13	4 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики Группировка, стойки, перекаты	Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Группировка, стойки, перекаты. Стойка на лопатках. Упражнения в	Используют акробатические упражнения для развития гибкости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<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	Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера

			парах. Д.з.- стр.102-103		акробатических упражнений	людей	
47/14	4 неделя декабря	Гимнастика с элементами акробатики Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Кувырок 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: словесный, круговой	<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, 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

48/15	2 неделя января	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. 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</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Формы: групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: поточный, круговой</p>	<p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</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>	
-------	--------------------	---	--	---	---	--	---	--

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметные	Личностные	Метапредметные	
Лыжная подготовка (18 часов) Основы знаний (в процессе урока)								
49/1	2 неделя января	Лыжная подготовка 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	

50/2	2 неделя января	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Построение. Проверка домашнего задания: комплекс упражнений «Разминка лыжника». Выдача инвентаря. Крепление 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 самостоятельному 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	
51/3	3 неделя января	Лыжная подготовка Самостоятельные занятия. Влияние физических упражнений на организм	Самостоятельные занятия. Влияние физических упражнений на организм. Построение. Передвижение на лыжах скользящим	Выполняют технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Научиться передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на	Описывать технику передвижения на лыжах	

			шагом с палками до 400 м. Одновременный двухшажный ход. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка». Д.з.-стр.173-174	Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, поточный		лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
52/4	3 неделя января	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход	Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Одновременный 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
53/5	3 неделя января	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход	Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки

			<p>Одновременный 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>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 освоения техники передвижения на лыжах</p>	
54/6	4 неделя января	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Передвижение на лыжах до 1000 м одновременным двухшажным ходом.</p>	<p>Построение. Передвижение на лыжах до 1000 м, применяя одновременный 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 освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, поточный, практический</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 освоения техники передвижения на лыжах</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>

55/7	4 неделя января	Лыжная подготовка 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	
56/8	4 неделя января	Лыжная подготовка 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, фронтальный. Методы обучения: словесный,	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	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	

				поточный		передвижения на лыжах	
57/9	1 неделя февраля	Лыжная подготовка 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, плточный, 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
58/10	1 неделя февраля	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах до 1000м одновременным бесшажным ходом.	Построение. Передвижение на лыжах до 1000 м, применяя одновременный бесшажный ход. Подвижная игра «Быстрый старт». Д.з. - стр.140	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки

				решении задач физической и технической подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: круговой, практический	ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
59/11	1 неделя февраля	Лыжная подготовка Самостоятельные занятия. Выбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Самостоятельные занятия. Выбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки. 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: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	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
60/12	2 неделя февраля	Лыжная подготовка	Построение. Передвижение на лыжах до 2 км.	Используют разученные упражнения в	Осваивать технику поворотов,	Применять правила подбора одежды для	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно

		Спуски и подъемы	Подъём «полуелочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Повороты переступанием. Подвижная игра «Пройди ворота». Д.з.- стр.171	самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
61/13	2 неделя февраля	Лыжная подготовка Торможение упором	Построение Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км. Торможение упором. Повороты переступанием. Подвижная игра «Слалом на равнине» Д.з.- стр.174-175	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Объяснять технику выполнения торможение и поворот упором 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
62/14	2 неделя февраля	Лыжная подготовка Подъем «елочкой»	Построение Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км. Торможение	Моделируют технику, варьируют ее в зависимости от ситуаций и	Осваивать технику торможение и поворот упором Проявлять координацию	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной	Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно

			упором. Повороты переступанием. Подъём «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине». Д.з.- стр.175	условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, демонстрационные	при выполнении торможение и поворот упором	подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
63/15	3 неделя февраля	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе, применяя освоенные лыжные ходы.	Построение. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе, применяя освоенные лыжные хода. Спуски, подъёмы. Д.з.- стр.175	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, демонстрационные	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции	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
64/16	3 неделя февраля	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3 км в	Построение. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе, применяя	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

		равномерном темпе, применяя освоенные ходы.	освоенные лыжные хода. Спуски, подъёмы. Д.з.- стр.141	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах		
65/17	3 неделя февраля	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3,5 км, используя технику освоенных лыжных ходов.	Построение. Прохождение дистанции 3,5 км в равномерном темпе, используя технику освоенных лыжных ходов. Спуски, подъёмы. Д.з.- стр.141	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	

66/18	4 неделя февраля	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3,5 км, применяя освоенные лыжные ходы.	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. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	
Гимнастика с основами акробатики (3 часа) Основы знаний (в процессе урока)								
67/1	4 неделя февраля	Гимнастика с элементами акробатики Самостоятельные занятия. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Самостоятельные занятия. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в	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	

			висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.105					
68/2	4 неделя февраля	Гимнастика с элементами акробатики Прыжки со скакалкой.	ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.105	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	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	
69/3	1 неделя марта	Гимнастика с элементами акробатики Гимнастическая полоса препятствий	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Гимнастическая полоса препятствий. Д.з.-	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельно выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера	

			стр.105-106			чувствам других людей	
Волейбол (9 часов) Основы знаний (в процессе урока)							
70/1	1 неделя марта	Волейбол История возникновения игры. Техника 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
71/2	1 неделя марта	Волейбол Стойки, перемещения.	Ходьба, бег с выполнением заданий. ОРУ в движении. Стойки игра. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> умения выполнять	Использовать игровые действия а для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов самостоятельно

			вперед. Эстафеты, игровые упражнения Д.з. - стр.162	двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, игровой	универсальные физические упражнения	Соблюдать правила безопасности	
72/3	2 неделя марта	Волейбол Перемещения в стойке	Ходьба, бег с выполнением заданий. ОРУ в движении. Стойки игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, игровые упражнения Д.з. - стр.162-163	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
73/4	2 неделя марта	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками на месте в	Ходьба с заданиями. ОРУ с мячом. Специальные беговые,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	<i>Осваивать</i> технику передачи мяча сверху двумя руками на	Применять правила подбора одежды для занятий	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. Организовывать совместные занятия

		парах.	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	плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре Формы: тренировочный, групповые и индивидуальные. Методы обучения: наглядный, игровой	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	волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности	волейболом со сверстниками	
74/5	2 неделя марта	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	Ходьба с заданиями. ОРУ с мячом. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з. - стр.117-118	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: наглядный, практический, игровой	<i>Осваивать</i> технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. <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.	

75/6	3 неделя марта	Волейбол Передача 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	
76/7	3 неделя марта	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, через сетку в парах. 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 сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, через сетку. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	

					действий из спортивных игр			
77/8	3 неделя марта	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками на месте.	Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Прием мяча снизу двумя руками на месте. Игровые упражнения с набивным мячом. 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	<i>Осваивать</i> технику прием мяча снизу 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	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	
78/9	4 неделя марта	Волейбол Прием мяча снизу.	Правила и организация игры волейбол. Бег с заданием. ОРУ в парах. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. 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,	<i>Осваивать</i> технику прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления	

				практический, игровой				
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--

№ УРОК	ДАТА (НЕДЕ ЛЯ, МЕСЯ	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ИНФОРМАЦИОННЫЕ
-------------------	--	-------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------

		УРОКА		УЧАЩИХСЯ		РЕСУРСЫ	
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
Волейбол (9 часов) Основы знаний (в процессе урока)							
79/1	4 неделя марта	Волейбол Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений. 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 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 освоения технического действия волейбола	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Умение слушать и понимать других
80/2	4 неделя марта	Волейбол Нижняя прямая подача	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). ОРУ.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Осваивать</i>	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи

			<p>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>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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>технику нижней прямой подачи мяча. <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</p>	<p>технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности</p>	<p>учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</p>	
81/3	1 неделя апреля	Волейбол Нижняя прямая подача	<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,</p>	<p><i>Осваивать</i> технику нижней прямой подачи мяча. <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</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>	

				игровой				
82/4	1 неделя апреля	Волейбол 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	
83/5	1 неделя апреля	Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Прыжки с доставанием подвешенных	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения	<i>Осваивать</i> технику прямого нападающего удара. <i>Определять</i> ситуации, требующие	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать,	

			предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Д.з.- стр.121	выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	применения правил предупреждения травматизм	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	
84/6	2 неделя апреля	Волейбол 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	
85/7	2 неделя апреля	Волейбол Комбинации из освоенных элементов	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов,	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя	

			правилам. Д.з.- стр.162-164	универсальные физические упражнения. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический		варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности	
86/8	2 неделя апреля	Волейбол Тактика свободного нападения	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
87/9	3 неделя апреля	Волейбол Оценка эффективности занятий физической культуры. Способы выявления и	Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы выявления и	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения

		устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Учебная игра. Д.з.- стр.116-121	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой	изменения условий и двигательных задач. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	
Легкая атлетика (18часов) Основы знаний (в процессе урока)								
88/1	3 неделя апреля	Легкая атлетика Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Челночный бег	Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. 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	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	

89/2	3 неделя апреля	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов.	Строевых упражнения. Бег с ускорением (сериями по 15 – 20 с). ОРУ со скакалкой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега с 7-9 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	
90/3	4 неделя апреля	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов.	Строевых упражнения. Бег с ускорением (сериями по 15 – 20 с). ОРУ. Специальные упражнения. Прыжок в высоту с разбега с 7-9 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	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. метания осваивать самостоятельно	

91/4	4 неделя апреля	Легкая атлетика 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, практический	<i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	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	Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно
92/5	4 неделя апреля	Легкая атлетика Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Высокий старт от 15 до 30 м	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Медленный бег до 600 м. Специальные упражнения в ходьбе и беге. ОРУ в две шеренге. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 - 50 м. Подвижная игра «Найди пару». Игра «Мини –	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	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения

			футбол», «Пионербол» Д.з.- стр.78			упражнений	
93/6	1 неделя мая	Легкая атлетика 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 50 м. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Д.з.- стр.79	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>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при 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
94/7	1 неделя мая	Легкая атлетика Старты 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»	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	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения

			«Пионербол» Д.з.- стр.81-83			в процессе совместного освоения беговых упражнений	
95/8	1 неделя мая	Легкая атлетика 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	<i>Характеризуют</i> понятия физическая нагрузка. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно- силовых способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой	<i>Характеризова</i> <i>ть</i> показатели физической подготовки. <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения	Применять упражнения мало го мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
96/9	2 неделя мая	Легкая атлетика Метание теннисного мяча на дальность	Правила закаливание в осеннее время года. Медленный бег до 800 м. Упражнения на дыхания. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации <i>Осваивать</i> технику метания мяча. <i>Соблюдать</i>	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания. Применять упражнения мало го мяча для	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения

			упражнения. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Разнообразные прыжки и многоскоки. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з.-стр. 89	упражнения для развития скоростно-силовых способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой	правила техники безопасности при метании мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании мяча	развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча		
97/10	2 неделя мая	Легкая атлетика Бег равномерном и переменном темпе до 10 мин.	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	
98/11	2 неделя	Легкая атлетика	Бег в равномерном	Применяют	<i>Осваивать</i>	Включать беговые	Описывают технику	

	мая	Круговая тренировка	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 мяча двумя руками из различных исходных положений. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з-читать, стр. 40	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	умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости	упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности	выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
99/12	3 неделя мая	Легкая атлетика Прыжки в длину 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»	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее	<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	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	

			Д.з – выполнить упражнения, стр. 108-109	по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический		в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	
100/13	3 неделя мая	Легкая атлетика Бег 1000м	Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. 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	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический	Научиться бегу на выносливость. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости	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 дистанции	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
101/14	3 неделя мая	Легкая атлетика Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Д.з – выполнить упражнения, стр.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Научиться бегу на выносливость. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения

			86	Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический		в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	
102/1 5	4 неделя мая	Легкая атлетика Длительный бег до 15 мин в равномерном темпе.	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	Научиться бегу на выносливость. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости	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 дистанции	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
103/1 6	4 неделя мая	Легкая атлетика Равномерный бег по пересеченной местности на 1200 м	Равномерный бег по пересеченной местности на 1200 м. Упражнения на восстановления дыхание. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Научиться бегу на выносливость. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение прыжок в длину с места. Взаимодействовать	Описывать технику длительного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

			<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Игра «Мини-футбол».</p> <p>«Пионербол» Д.з.- стр.77-80</p>	<p>процессе освоения</p> <p>Формы:</p> <p>групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения:</p> <p>словесный, практический</p>		<p>ь со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции</p>	
104/1 7	4 неделя мая	<p>Легкая атлетика</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Упражнения на дыхания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность.</p> <p>Малоподвижная игра «Правильный ответ шаг вперед»</p> <p>Д.з.- стр.88</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений</p> <p>Формы:</p> <p>групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения:</p> <p>словесный, практический</p>	<p>Научиться бегу на выносливость.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости</p>	<p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать выполнение бег по пересеченной местности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>

<p>105/1 8</p>	<p>5 неделя мая</p>	<p>Легкая атлетика Полоса препятствий</p>	<p>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</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок Формы: индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p>	<p>Научиться выполнять упражнения для организации самостоятельных тренировок. <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 с препятствиями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега с препятствиями</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>	
----------------------------------	-------------------------	---	---	---	---	---	--	--

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 результат:

- 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"> - положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; - интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; - установка на здоровый образ жизни; - представление об оздоровительном 	<ul style="list-style-type: none"> - понимания значения физической культуры в жизни человека; - первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; - представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; - представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки; - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; - адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; - устойчивого следования моральным

воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнёра;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в

нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

- *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*
- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

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

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, Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

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