

Учебно–методический комплекс

Приложение №24 к ООП ООО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Рассмотрено

на заседании МО учителей предметов
естественно-математического цикла
Протокол № 1 от «28» 08 2014г.
Руководитель МО

Поля /О.С. Пояркова/

Согласовано

«29» 08 2014 г.
Председатель методического совета
Гашнева /И.В. Гашнева/

Утверждаю к исполнению в ОУ
Директор Л.А. Скопцова
Приказ от «1» 09 2014 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса по физической культуре в 5А, 5Б, 5В классах

Программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре
Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
программы курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы)

Составитель:

Керша Тамара Васильевна,
учитель физической культуры

г.о. Тольятти,
2014 год

Класс	Предмет	Программа	Учебник	Дидактический материал
5А, 5Б, 5В	Физическая культура, 102 ч.	А.П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: Пособие для учителей общеобразоват. учреждений. – М: Просвещение, 2012	Матвеев А.П. Физическая культура. 5класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во Просвещение.- М: Просвещение, 2012г.	А.П. Матвеев. Уроки физической культуры: Методические рекомендации. 5-7 классы. М: Просвещение, 2014 г.

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для V-IX классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, примерной программой по физической культуре основного общего образования и Рабочими программами «Физическая культура» к предметной линии учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы (авт. Матвеев А.П. – М: Просвещение, 2012)

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачей учебной программы являются:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
- Расширение двигательного опыта
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма.

Развитие двигательных способностей.

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Требования к уровню подготовки учащихся.
- В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Содержание предмета по деятельности

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной 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 мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Знания о физической культуре – в процессе урока

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.
- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование:

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Требования к результатам освоения выпускниками программы по предмету

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

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

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - 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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном 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.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание тем учебного предмета

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Спортивные игры

Баскетбол специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, игра пионербол с элементами волейбола, игра в волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Место предмета в учебном плане

Для занятий по предмету «Физическая культура» в 5 классе отводятся 3 часа в неделю, что составляет в целом 102 часа в учебном году.

Распределение учебных часов по разделам программы

Основы знаний о физической культуре----- в процессе урока

-Легкая атлетика ----- 24 часов
-Гимнастика с элементами акробатики----- 24 часов
-Спортивные игры----- 28 часов
Легкая атлетика ----- 26 часов

Изменения, внесенные в рабочую программу

В данной рабочей программе раздел «Лыжная подготовка» (28 часов) заменен разделом «Спортивные игры» (28 часов) в связи с тем, что рядом с образовательным учреждением отсутствует оборудованная спортивная площадка для проведения занятий по лыжной подготовке, а также в связи с отсутствием в школе спортивного инвентаря по лыжной подготовке.

**Календарно-тематическое планирование в 5В классе
3 часа в неделю (102 часа в год)**

№ урока	Дата	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1		Основы знаний: Значение физических упражнений. Техника безопасности.	Уроки «открытия нового знания»	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.
Легкая атлетика (24 часа)								
2		Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	Уроки развивающего контроля	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона. Описывать технику стартового разгона.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
3		Стартовый разгон. Бег 30м	Уроки рефлексии	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона			взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
4		Высокий старт Финальное усилие.	Уроки развивающего контроля	Знать технику выполнения высокого старта Знать технику выполнения	Описывать технику бега с высокого старта Описывать технику бега с	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на	включать беговые упражнения в различные формы занятий

5		Эстафеты с элементами бега. Бег 30м.	Уроки рефлексии	высокого старта	высокого старта	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	выносливость по дистанции. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	физической культурой. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
6		Развитие скоростных способностей. Бег-60м.	Уроки развивающего контроля	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
7		Развитие скоростной выносливости. Бег-60м.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения		применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
8		Развитие скоростно-силовых способностей. Бег-60м.	Уроки рефлексии	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	соблюдать правила безопасности.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

9		Метание мяча на дальность с разбега. Повторить метание мяча.	Уроки развивающего контроля.	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега Описывать технику метания мяча на дальность с разбега	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	соблюдать правила безопасности. К.: соблюдать правила безопасности.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
10			Уроки рефлексии.	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.				
11		Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уроки развивающего контроля.	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Уроки рефлексии.	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	соблюдать правила безопасности	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
13		Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уроки рефлексии.	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	соблюдать правила безопасности.	включать беговые упражнения в различные формы занятий

				беговые упражнения				физической культурой.
14		Длительный бег- 500м. Развитие выносливости.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений Знать способы выполнения разных беговых упражнений	применять беговые упражнения для развития физических качеств. применять беговые упражнения для развития	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
15		Развитие силовой выносливости в беге с препятствием.	Уроки рефлексии	распределять силы при длительном беге на дистанции				
16		Преодоление препятствий при беге - 500м.	Уроки рефлексии	характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
17		Переменный бег. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Уроки рефлексии	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

					улучшения;			
18		Гладкий бег Кроссовая подготовка.	Уроки развивающ его контроля.	Технически правильно выполнять двигательные действия из видов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
19		Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Уроки «открытия нового знания»	л/а, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия из видов л/а, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
20		Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Уроки развивающ его контроля.	развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействоват ь в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
21		Стойки и передвижения.	Уроки рефлексии. знания»	Совершенствовать физические качества.	Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	моделировать технику игровых действий.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
22		Повороты, остановки.	Уроки «открытия нового	Применять технику безопасности в игре.	Осваивать универсальные умения в процессе	моделировать технику игровых действий.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	использовать

					учебной и игровой деятельности.		взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
23		Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	Уроки рефлексии	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	запоминать технику игровых действий.	проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
24		Техника ведения баскетбольного мяча.	Уроки развивающего контроля	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	запоминать технику игровых действий.	проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики (24 часов)								
25		Основы знаний по гимнастике. Техника безопасности.	Уроки «открытия нового знания»	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание гимнастических упражнений.	правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
26		Совершенствование перестроений	Уроки рефлексии.	Научиться выполнять ведение мяча с разной	Соблюдение правила техники безопасности при	моделировать технику игровых действий.	взаимодействовать со сверстниками	использовать игровые действия

		на месте и в движении.		скоростью Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	взаимодействовать со сверстниками	баскетбола для развития физических качеств. использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
27		Разучивание акробатических элементов.	Уроки «открытия нового знания»					
28		Повторение и закрепление акробатических элементов.	Уроки рефлексии	Описывать технику выполнения кувырков вперед и назад.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения кувырков.	моделировать технику акробатических элементов.	соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических элементов.	использовать игровые действия а для развития физических качеств.
29		Совершенствование физических качеств – гибкости и ловкости.	Уроки развивающего контроля	Описывать технику упражнений на гибкость.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических элементов.	моделировать технику упражнений на гибкость..		использовать игровые действия а для развития физических качеств.
30		Повторить и закрепить способы лазания по канату.	Уроки «открытия нового знания»	Описать технику лазания по канату. Описать технику лазания по канату. Знать способы перестроений в движении.	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении упражнений на канате. Соблюдение правила техники безопасности при выполнении	демонстрировать выполнение способов лазания по канату. демонстрировать выполнение способов лазания по канату. демонстрировать выполнение	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. взаимодействовать со сверстниками	включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. включать упражнения в различные формы занятий

31		Совершенствовать способы лазания по канату.	Уроки рефлексии		упражнений на канате. Уметь провести комплекс ОРУ.	Перестроений в движении.	в процессе совместного выполнения упражнений. взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений.	физической культурой. включать упражнения в различные формы занятий физической культурой.
32		Совершенствовать перестроения в движении. Повторить ОРУ со скакалками	Уроки развивающего контроля					
33		Разучить технику выполнения опорного прыжка.	Уроки открытия нового знания.	Описывать технику выполнения прыжка (согнув ноги).	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжка.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	включать упражнения в различные формы занятий физической культурой.
34		Совершенствовать технику опорного прыжка.	Уроки рефлексии.	Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Описывать технику прыжка.	выявлять характерные ошибки в технике выполнения опорного прыжка.	соблюдение правил техники безопасности при выполнении опорного прыжка.	включать упражнения в различные формы занятий физической культурой.
35		Повторить ОРУ с гимнастической скакалкой.	Уроки развивающего контроля.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических	соблюдать безопасности при выполнении прыжков.	Самостоятельно проводить комплексы ОРУ .

						упражнений.		
36		Опорный прыжок.	Уроки «открытия нового знания»	Уметь составлять небольшие комбинации с предметами.	Видеть красоту движений при выполнении гимнастических упражнений.	демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений.	соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка. соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.	включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
37		Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением.	Уроки рефлексии	Уметь выполнять перестроения в движении				
38		Развитие координационных способностей. Прыжки.	Уроки рефлексии	Демонстрация комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Демонстрация комплекса упражнений на бревне.	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Описывать технику упражнений с предметами. Описывать технику упражнений с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	выполнять прыжковые комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять прыжковые комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
39		Повторить упражнение на гимнастическом бревне.	Уроки рефлексии					
40		Развитие гибкости.	Уроки рефлексии	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Осваивать универсальные	Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.	взаимодействие в парных и групповых упражнениях взаимодействие в парных и групповых упражнениях	Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Составлять индивидуальные комплексы по
41		Совершенствование упражнений в висах и упорах Лазание по	Уроки развивающего контроля	Знать технику выполнения лазания по канату Уметь составлять простые связки				

		канату.		О.Р.У. в парах.	умения при выполнении организующих упражнений.			развитию гибкости.
42		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг.	Уроки «открытия нового знания»	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений	Описывать технику упражнений с предметами. Описывать технику упражнений с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности
43		Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	Уроки развивающего контроля	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.				
44		Развитие координационных способностей.	Уроки «открытия нового знания»	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	взаимодействие в парных и групповых упражнениях взаимодействие в парных и групповых упражнениях.	самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их
45		Прыжки через короткую скакалку.	Уроки рефлексии	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.				самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их

46		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гимнастическом бревне.	Уроки развивающего контроля.	Описывать технику разученных упражнений на гимнастических снарядах	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений на бревне.	соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения на бревне	выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке
47		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уроки рефлексии.	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь
48								
Спортивные игры (28 часов)								
49		Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Уроки «открытия нового знания»	Научится вести себя на уроке по спортивным играм и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Знать технику безопасности на уроках спортивных игр.	давать оценку при подготовке к уроку.	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	применять правила подбора одежды для занятий по спортивным играм
50		Повторить и закрепить способы передвижений.	Уроки рефлексии	Научиться технике передвижений в баскетболе.	Описывать технику передвижения с мячом.	моделировать способы передвижения с мячом.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	использовать передвижение с баскетбольным в игре.

							передвижения с мячом.	
51		Разучить комплекс ОРУ без предметов. Разучить и закрепить стойку баскетболиста.	Уроки рефлексии	Знать и уметь выполнять комплекс Ору.	Осваивать технику передвижений в баскетболе.	применять передвижения с баскетбольным мячом для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол.	использовать передвижение с баскетбольным и мячами.
52		Повторить ОРУ без предметов. Совершенствовать способы передвижений.	Уроки развивающего контроля	Научиться качественно выполнять передвижения с баскетбольным мячом.	Описывать технику передвижения .	моделировать способы передвижения.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать способы передвижения с баскетбольным мячом.
53		Обучение и совершенствование ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться выполнять ведение баскетбольного мяча.	Осваивать технику передвижения .	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения с баскетбольным мячом.	применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми.
54		Закрепление способов ведения баскетбольного мяча правой и левой рукой. Подвижные игры .	Уроки рефлексии	Научиться выполнять способы ведения баскетбольного мяча.	Описывать технику передвижения .	моделировать способы передвижения с баскетбольным мячом.	Соблюдать правила безопасности.	использовать передвижение с мячом в игре.
55		Спортивные эстафеты с	Уроки рефлексии	Совершенствовать физические	Самостоятельно выявлять и	применять изученные	взаимодействовать	использовать и применять

		использование изученных элементов.		качества .	устранять типичные ошибки.	элементы при выполнении спортивных эстафет.	ь со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений в баскетболе.	изученные движения при в баскетбол..
56		Передачи баскетбольного мяча в парах. Совершенствование физических качеств.	Уроки развивающего контроля	Научиться выполнять передачи баскетбольного мяча в парах.	Осваивать технику передачи баскетбольного мяча.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передачи мяча в парах.	применять правила подбора одежды для занятий по спортивным играм.
57		Закрепление передач баскетбольного мяча в парах и тройках. Закрепить прыжки через скакалку.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться выполнять передачи в парах, тройках.	Осваивать технику передачи мяча в парах, тройках самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять передвижения с мячом для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений.	использовать и применять передачи баскетбольного мяча в игре.
58		Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов.	Уроки развивающего контроля	Научиться технике владения мячом в игре.	Осваивать технику изученных элементов.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол.	применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми.
59		Комплекс ОРУ с мячами. Повторить и закрепить броски баскетбольного мяча по	Уроки рефлексии	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

		кольцу.					лыжах.	
60		Совершенствовать броски баскетбольного мяча по кольцу. Учебная игра.	Уроки развивающего контроля	Научиться выполнять технику броска баскетбольного мяча по кольцу.	Осваивать технику броска баскетбольного мяча самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Применять и использовать игру для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники броска баскетбольного мяча.	использовать и применять игру в баскетбол для организации активного отдыха.
61		Учебно-тренировочная игра 3на 3. Повторить правила игры.	Уроки «открытия нового знания»	Осваивать технику передвижения и ведения баскетбольного мяча.	Осваивать технику передвижения самостоятельно.	моделировать технику игры в баскетбол.	соблюдать правила техники безопасности.	Соблюдать технику безопасности при игре в баскетбол.
62		Повторить правила игры в волейбол. Совершенствовать физические качества.	Уроки рефлексии	Знать правила игры в волейбол.	Описывать технику владения мячом.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол.	применять правила подбора одежды для занятий по волейболу.
63		Пионербол с элементами волейбола. Разучить прямую нижнюю подачу.	Уроки «открытия нового знания»	Осваивать технику прямой подачи.	Осваивать технику прямой подачи при игре в пионербол.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол.	применять правила подбора одежды для занятий волейболом..
64		Повторить передачи волейбольного мяча в парах. Разучить	Уроки развивающего контроля	Осваивать технику передачи мяча самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Осваивать технику самостоятельно выявляя и устраняя	применять ОРУ для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.

		комплекс ОРУ со скакалками			типичные ошибки.		изучения элементов волейбола.	
65		Повторить и закрепить передачи волейбольного мяча через сетку.	Уроки «открытия нового знания»	Описывать технику игровых приемов.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	применять правила подбора одежды для занятий волейболом.
66		Передача волейбольного мяча двумя руками в прыжке. Игра.	Уроки рефлексии	Осваивать технику владения мячом самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Осваивать технику передачи мяча самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять упражнения силового характера для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол.	использовать изученные элементы волейбола в организации активного отдыха.
67		Правила игры в футбол. Техника ведения мяча.	Уроки рефлексии	Осваивать технику владения мячом самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Осваивать технику игры в футбол самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять упражнения силового характера для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в футбол.	Использовать игру в футбол для организации активного отдыха.
68		Подвижные игры с элементами футбол Разучить комплекс ОРУ в парах.	Уроки развивающего контроля	Осваивать технику перестроения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Повторять подготовительные упражнения при выполнении изученных упражнений.	моделировать способы владения мячом .	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	выполнять перестроения на месте и в движении.
69		Удар по неподвижному и катящемуся мячу	Уроки «открытия нового знания»	Осваивать технику владения мячом самостоятельно.	Осваивать технику и анализировать правильность	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	взаимодействовать со сверстниками в процессе	применять правила подбора одежды для

		внутренней стороной стопы.			выполнения задания.	сокращений.	совместного освоения техники игры в футбол..	занятий по футболу.
70		Повторить технику удара по мячу.	Уроки рефлексии	Организовывать подвижные игры с элементами футбола.	Организовывать подвижные игры.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	использовать игру в футбол организации активного отдыха.
71		Техника ведения футбольного мяча.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Осваивать технику ведения футбольного мяча самостоятельно.	моделировать технику ведения футбольного мяча.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.
72		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Уроки рефлексии	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ.	Осваивать технику владения футбольного мяча используя специальные упражнения.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила техники безопасности во время проведения игры в футбол.	использовать игровые действия для развития физических качеств.
73		Повторить и закрепить ведение футбольного мяча с изменением направления.	Уроки развивающ его контроля	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ.	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол.	использовать игровые действия для развития физических качеств.

					ошибки.			
74		Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры с прыжками.	Уроки развивающего контроля	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться бегу на длинные дистанции.	Осваивать технику прыжковых упражнений самостоятельно.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.	использовать игровые действия для развития физических качеств.
75		Спортивные эстафеты с бегом и прыжками.	Уроки «открытия нового знания»	Совершенствовать физические качества при выполнении спортивных эстафет.	Осваивать технику бега и прыжков самостоятельно.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега и прыжков.	использовать игры в организации активного отдыха
76		Закрепить передачу волейбольного мяча в парах. КУ - ловкость.	Уроки рефлексии.	Научиться выполнять технику метаний.	Осваивать технику метаний самостоятельно.	моделировать технику игровых действий и приемов.	соблюдать правила безопасности.	использовать игровые действия а для развития физических качеств.
Легкая атлетика (26 часов)								
77		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Уроки рефлексии	Научиться выполнять комплекс ОФП.	Осваивать технику движений.	моделировать технику движений и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.
78		Бег-30м. Низкий старт.	Уроки развивающего контроля	Научиться выполнять технику низкого старта.	Осваивать технику низкого старта самостоятельно.	моделировать технику бега на короткие дистанции.	принимать адекватные решения в условиях учебной	применять правила подбора одежды для

							деятельности.	занятий легкой атлетикой.
79		Прыжки в длину способом «согнув ноги»	Уроки «открытия нового знания»	Научиться выполнять прыжки в длину с 3 – 6 шагов.	Осваивать технику прыжка в длину с места и с разбега. самостоятельно..	моделировать технику прыжка в длину.	принимать адекватные решения в условиях учебной деятельности.	применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой.
80		Повторить и закрепить прыжки в длину. Подвижная игра.	Уроки рефлексии	Закрепить технику прыжка и бега.	Организовывать соревнования для проведения спортивных эстафет.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.	выполнять правила игры.
81		Бег-200м Повторить комплекс ору в движении.	Уроки рефлексии	Научиться технике бега на длинные дистанции.	Применять дыхательные упражнения в беге на длинные дистанции.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения беговых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
82		Кроссовая подготовка-500м. Совершенствовать комплекс	Уроки развивающего контроля	Научиться технике бега на длинные дистанции.	Применять дыхательные упражнения в беге на длинные дистанции.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	уважительно относиться к сопернику и управлять своими

		ору в движении.				зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения беговых упражнений.	технических действий.	эмоциями.
83		Техника метания мяча на дальность.	Уроки «открытия нового знания»	Научится технике метания мяча на дальность с трёх шагов.	Организовывать совместные занятия для освоения техники метания мяча на дальность.	моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.	использовать способы метания теннисного мяча в организации активного отдыха.
84		Совершенствовать способы метания мяча на дальность.	Уроки рефлексии	Научится технике метания.	Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.	использовать игру в организации активного отдыха.
85		.Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег-800м.	Уроки рефлексии	Научиться технике высокого старта.	Осваивать технику высокого старта самостоятельно.	моделировать технику упражнений, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе учебной деятельности.	взаимодействовать со сверстниками в процессе учебных действий.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
86		Повторить и закрепить	Уроки развивающ	Закрепить технику низкого старта.	Осваивать и совершенствовать	моделировать технику	соблюдать правила	уважительно относиться к

		технику низкого старта. Бег-60м.	его контроля		технику высокого старта и низкого старта.	упражнений, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе учебной деятельности.	безопасности.	сопернику и управлять своими эмоциями.
87		Разучить челночный бег. Повторить комплекс ору в парах.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться развить двигательные качества с использованием беговых упражнений.	Организовывать совместные занятия бегом со сверстниками.	моделировать технику действий при выполнении беговых упражнений.	соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.	применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой.
88		Закрепить челночный бег. Совершенствовать комплекс ору в парах.	Уроки рефлексии	Научиться технике челночного бега.	Организовывать совместные занятия для повторения беговых упражнений.	моделировать технику бега и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.	использовать игру в организации активного отдыха.
89		Совершенствовать челночный бег. Кросс-800м.	Уроки рефлексии	Научиться развить двигательные качества с использованием беговых упражнений.	Организовывать совместные занятия бегом со сверстниками.	моделировать технику действий при выполнении беговых упражнений.	соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.	применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой.
90		Челночный бег. Подвижные игры с бегом и прыжками.	Уроки развивающего контроля.	Научиться качественно, выполнять челночный бег.	Осваивать технику челночного бега самостоятельно.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и работы с набивным мячом.	соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
91		Техника разбега и	Уроки «открытия	Научиться качественно,	.Описывать технику	демонстрировать вариативное	взаимодействуют	включать беговые

		прыжка в длину.	нового знания»	выполнять стартовый разбег	выполнения прыжковых упражнений.	выполнение прыжковых упражнений и работы с набивным мячом.	ь со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	упражнения в различные формы занятий физической культурой.
92		КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания.	Уроки рефлексии	Научиться качественно, выполнять прыжки.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
93		Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение.	Уроки рефлексии	Закрепить и повторить комплекс ОРУ в движении.	Описывать технику ОРУ в движении.	применять силовые упражнения для развития физических качеств.	соблюдать правила безопасности.	включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
94		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Уроки развивающего контроля.	Научиться преодолевать полосу препятствий с помощью прыжков и бега.	Описывать технику преодоления полосы препятствий с помощью прыжков и бега.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
95		Прыжки через скакалку за 1	Уроки «открытия	Научиться преодолевать	Описывать технику	демонстрировать вариативное	соблюдать правила	включать беговые

		мин. Подвижные игры с бегом и прыжками.	нового знания»	полосу препятствий с помощью прыжков и бега.	преодоления полосы препятствий с помощью прыжков и бега.	выполнение прыжковых упражнений.	безопасности.	упражнения в различные формы занятий физической культурой.
96		Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	Уроки рефлексии	Применять изученные приемы в беге.	Описывать технику бега на выносливость самостоятельно.	демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	соблюдать правила безопасности.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
97		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Уроки рефлексии	Закрепить изученные приемы в беге.	Описывать технику бега на выносливость самостоятельно.	демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	соблюдать правила безопасности.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
98		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уроки развивающего контроля	Закрепить изученные приемы.	Описывать технику прыжка в длину.	демонстрировать выполнение прыжка в длину.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного проведения соревнований.	применять упражнения для развития физических качеств.
99		Эстафетный бег. ОРУ в парах.	Уроки «открытия нового знания»	Закрепить технику эстафетного бега.	Описывать технику эстафетного бега.	демонстрировать выполнение техники эстафетного бега.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного проведения соревнований.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
100		Техника безопасности	Уроки рефлексии	Научиться применять правила	Использовать полученные	давать оценку погодным	взаимодействовать	применять правила

		на воде. Развитие выносливости, бег до 5 мин.		техники безопасности на воде в летнее время.	знания по физической культуре.	условиям во время занятий плаванием на свежем воздухе в открытых водоемах.	ь со сверстниками в процессе занятий плаванием.	подбора одежды при занятиях плаванием.
101		Бег 500м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Уроки рефлексии	Уметь применять физические и игровые качества в игре.	Использовать полученные знания по физической культуре.	давать правильную оценку своим действиям.	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения физических упражнений.	применять полученные знания.
102		Встречная эстафета с палочкой.	Уроки развивающего контроля	Совершенствовать физические качества на каникулах.	Использовать полученные знания по физической культуре.	Давать правильную оценку своим действиям.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения физических упражнений.	Применять полученные знания.