

Приложение №25 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

Раер /О.С. Пояркова/

**Согласовано**

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

**Утверждаю к исполнению в ОУ**

Директор Скопцова Л.А.

Скопцова  
Приказ от «1» 09 2014 г.  
№ 290-04



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса по физической культуре в 6А, 6Б 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

## Учебно–методический комплекс

Класс	Предмет	Программа	Учебник	Дидактический материал
6А, 6Б	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. 6 класс: 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 5-6 класс

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 метапредметных 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 особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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 (24 часа в первой четверти и 26 часов в 4 четверти)***

*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; игры народов Ханты.

***Гимнастика с основами акробатики (24 часов)***

*Организирующие 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 (28 часа)**

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, Игры пионербол с элементами волейбола, игра 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 6 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.

**Тематическое планирование уроков физической культуры в 6А классе  
3 часа в неделю (102 часа в год)**

№ урока	Срок и проведения	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
				<b>Содержание урока (Ученик должен знать)</b>				
1		Основы знаний. Техника безопасности на уроках.	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.
<b>Легкая атлетика (24 часа)</b>								
2		Повторить низкий старт Бег-30м.	Уроки рефлексии	Научиться технике стартового разгона. Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	демонстрировать выполнение прыжков.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжков.	включать беговые упражнения в игру.
3		Совершенствовать низкий старт. Бег-30м.	Уроки развивающего контроля		Описывать технику стартового разгона.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжков.	включать беговые упражнения в игру.
4		Высокий старт Бег-30м.	Уроки рефлексии	Знать технику выполнения высокого старта Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику бега.	Применять технику высокого старта на короткие дистанции. Применять технику высокого старта при выполнении	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.  взаимодействовать со сверстниками в процессе	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. включать беговые упражнения в различные
5		Повторение техники высокого старта. Бег-60 метров.	Уроки рефлексии		Описывать технику бега.			

						бега на короткие дистанции.	совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	формы занятий физической культурой.
6		Кроссовая подготовка – 500 м. Бег 60 м.	Уроки развивающего контроля	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	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		Повторить бег 60 м. Кроссовая подготовка-500 м.	Уроки развивающего контроля	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	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.
8		Повторить метание мяча на дальность	Уроки рефлексии	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	демонстрировать вариативное выполнение техники метаний.	соблюдать правила безопасности.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
9		Метание мяча на дальность с разбега	Уроки развивающего контроля	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча.	соблюдать правила безопасности.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
10		Совершенствовать способы метания мяча на дальность.	Уроки рефлексии	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча.	соблюдать правила безопасности.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

11		Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уроки рефлексии	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		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уроки развивающего контроля	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	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.
14		Кроссовая подготовка- 500м. Развитие выносливости.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий.
15		Совершенствование выносливости. ОРУ в движении.	Уроки развивающего контроля	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	применять беговые упражнения для развития	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий.
16		Кроссовая подготовка 500м. Повторить прыжки.	Уроки рефлексии	характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,	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.

				опыта.				
17		Кросс-500м. Метание мяча в вертикальную цель.	Уроки развивающего контроля	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	демонстрировать выполнение беговых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
18		Челночный бег. Повторить метание мяча в цель.	Уроки «открытия нового знания»	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	демонстрировать выполнение техники челночного бега.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
19		Совершенствовать челночный бег.	Уроки рефлексии					
20		Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча.	Уроки развивающего контроля	развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
21		Передвижения, повороты, остановки.	Уроки рефлексии	Совершенствовать физические качества.	Осваивать универсальные умения.	моделировать технику игровых действий.	взаимодействовать со сверстниками в процессе проведения игровых действий.	использовать игровые действия в баскетболе.
22		Совершенствовать передвижения, повороты, передвижения.	Уроки рефлексии	Применять технику безопасности в игре.	Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	моделировать технику игровых действий.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.

23		Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча.	Уроки рефлексии	Научиться выполнять броски в кольцо.	Принимать адекватные решения.	запоминать технику игровых действий.	проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	использовать игровые действия в баскетболе.
24		Повторить ведение баскетбольного мяча. Броски в кольцо.	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.
<b>Гимнастика с основами акробатики (24 часа)</b>								
25		Основы знаний по гимнастике и акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Уроки открытия нового знания.	Знать и уметь применять знания по технике безопасности и на уроках гимнастики	Знать технику безопасности на уроках гимнастики.	правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Взаимодействовать со сверстниками при выполнении игровых упражнений.	управлять эмоциями при общении со сверстниками
26		Повторить и закрепить Комплекс ОРУ. Перестроение.	Уроки рефлексии	Научиться выполнять комплекс ОРУ.	Соблюдение правила техники безопасности.	Моделировать технику перестроений.	взаимодействовать со сверстниками	Моделировать игровые действия.
27		Повторить перестроения в движении. Акробатика.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться выполнять перестроения.	Соблюдение правила техники безопасности.	Моделировать технику перестроений.	взаимодействовать со сверстниками	Моделировать игровые действия.
28		Повторить акробатические элементы.	Уроки рефлексии	Описывать технику акробатических элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических элементов.	моделировать технику выполнения акробатических элементов.	соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических элементов.	использовать игровые действия для развития физических качеств.
29		Совершенствовать акробатические элементы. Комплекс ОРУ.	Уроки развивающего контроля					
30		Развитие гибкости. Разучить	Уроки «открытия нового	Закрепить комплекс ОРУ.	Соблюдение правил техники безопасности при	демонстрировать выполнение упражнений на	взаимодействовать со сверстниками в процессе	включать упражнения в различные

		упражнения на гимнастическом бревне.	знания»	Повторить упражнения на гибкость.	выполнении упражнений. Знать комплекс ОРУ.	гимнастическом бревне.	совместного освоения гимнастических упражнений.	формы занятий физической культурой.
31		Повторить упражнения на гимнастическом бревне.	Уроки рефлексии					
32		Совершенствовать упражнения на гимнастическом бревне. Игра.	Уроки развивающего контроля					
33		Метание мяча на дальность	Уроки рефлексии	Описывать технику выполнения метания мяча.	Выявлять характерные ошибки при метании мяча на дальность	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	включать беговые упражнения в различные формы занятий.
34		Техника выполнения опорного прыжка. Игра.	Уроки «открытия нового знания»	Знать технику прыжка.	Описывать технику опорного прыжка.	выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжка.	соблюдение правил техники безопасности при выполнении прыжка.	включать игровые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
35		Повторить и совершенствовать технику опорного прыжка.	Уроки развивающего контроля	Знать технику безопасности и на уроках гимнастики	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений.	Соблюдать безопасности при выполнении прыжков.	Самостоятельно проводить занятия физической культурой.
36		Строевые приёмы на месте и в движении.	Уроки рефлексии	Знать правила перестроения из колонны по одному в колонну по	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях.	демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. демонстрировать вариативное	соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка. соблюдать правила техники	включать силовые упражнения в различные формы занятий включать силовые

				четыре. Знать технику выполнения опорного прыжка.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	выполнение гимнастических упражнений.	безопасности при выполнении опорного прыжка.	упражнения в различные формы занятий физической культурой.
37		Опорный прыжок.	Уроки рефлексии					
38		Разучить способы лазания по канату. ОФП.	Уроки «открытия нового знания»	Демонстрация техники лазания. Демонстрация техники лазания.	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку Освоить технику лазания по канату.	Описывать технику упражнений с предметами. Описывать технику упражнений с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности. соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	выполнять упражнения силового характера. выполнять беговые упражнения.
39		Повторить способы лазания по канату. Спортивные эстафеты	Уроки рефлексии.					
40		Техника лазание по канату. Развитие физических качеств.	Уроки развивающего контроля	Уметь составлять простые связки. Знать технику выполнения упражнений в висах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	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 развитию гибкости.
41		Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Уроки рефлексии.					
42		Повторить упражнения на бревне. Разучить ОРУ со скакалками.	Уроки «открытия нового знания»	Выполнять упражнения на бревне.	Осваивать технику выполнения упражнений на бревне. Осваивать технику с гимнастическими скакалками	Описывать технику упражнений с предметами. Описывать технику упражнений с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Классифицировать физические упражнения. Классифицировать физические упражнения.
43		Повторить ОРУ со скакалками. Спортивные	Уроки рефлексии				Соблюдать правила техники	



		эстафеты.					безопасности при выполнении физических упражнений	
44		Разучить прыжки через длинную скакалку. ОФП.	Уроки «открытия нового знания»	Выявлять ошибки при выполнении прыжков. Выявлять ошибки при выполнении прыжков	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	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 самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их
45		Повторить прыжки через длинную скакалку. Игра.	Уроки рефлексии					
46		Прыжки через скакалку. Повторить упражнения на бревне.	Уроки развивающего контроля	Описывать технику прыжков через скакалку.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения.	выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке
47		Круговая тренировка. Подвижные игры.	Уроки рефлексии	Подготовленность мест занятий.	Совершенствовать физические качества используя метод круговой тренировки.	оценивать красоту телосложения и осанки.	строить продуктивное взаимодействие между сверстниками.	уметь подготовить места занятий, оборудование
48		Совершенствовать метод круговой тренировки. Подвижные игры	Уроки развивающего контроля	Подготовленность мест занятий.		оценивать красоту телосложения и осанки.	строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	уметь подготовить места занятий, оборудование
<b>Спортивные игры (28 часов)</b>								
49		Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Уроки «открытия нового знания»	Научится вести себя на уроке по спортивным играм и соблюдать подготовку формы и	Знать технику безопасности на уроках спортивных игр.	Давать оценку своим действиям во время игры.	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	применять правила подбора одежды для занятий по спортивным играм.

				инвентаря к уроку.				
50		Повторить и закрепить стойку баскетболиста.	Уроки рефлексии	Научиться выполнять стойку баскетболиста.	Описывать технику передвижения на месте и в движении.	моделировать способы передвижения с баскетбольным мячом.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений.	Знать правила игры в баскетбол.
51		Совершенствовать стойку баскетболиста. ОРУ в движении.	Уроки рефлексии	Повторить стойку волейболиста. Знать комплекс ОРУ в движении.	Осваивать технику передвижений с баскетбольным мячом.	применять ОРУ для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений в игре.	использовать игровые действия в организации активного отдыха.
52		Повторить способы передвижений. Комплекс ОРУ со скакалками.	Уроки развивающего контроля	Научиться правильно выполнять передвижения с баскетбольным мячом.	Описывать технику передвижения с баскетбольным мячом.	моделировать способы передвижения зависимости от особенностей поставленной задачи.	Соблюдать правила безопасности в процессе игры в баскетбол.	использовать игровые действия в организации активного отдыха.
53		Разучить ведение баскетбольного мяча правой - левой рукой.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться правильно выполнять ведение правой и левой рукой.	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча самостоятельно	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения баскетбольного мяча.	применять правила подбора одежды для занятий по баскетболу.
54		Закрепить ведение правой – левой рукой. Физические качества.	Уроки рефлексии	Научиться выполнять технику ведения мяча.	Описывать технику передвижения в баскетболе.	моделировать способы ведения в зависимости от поставленной задачи.	соблюдать правила безопасности при работе с мячом.	применять приобретённые навыки при игре в баскетбол.
55		Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	Уроки рефлексии	Совершенствовать физические качества.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	применять передвижения на лыжах для развития физических	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	применять приобретённые навыки при игре в баскетбол.

						качеств.	игры в баскетбол.	
56		Комплекс ОРУ со скакалками. Повороты с мячом.	Уроки развивающего контроля	научится выполнять комплекс оруд со скакалками	Осваивать технику выполнения поворотов с баскетбольным мячом самостоятельно	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	применять правила подбора одежды для занятий по баскетболу.
57		Совершенствовать физические качества. Подвижные игры.	Уроки «открытия нового знания»	Развивать физические качества.	Осваивать технику выполнения с баскетбольным мячом самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять специальные упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	Применять технику владения с мячом в игре.
58		Повторить и закрепить ведение баскетбольного мяча правой левой рукой.	Уроки рефлексии	Научиться технике ведения баскетбольного мяча.	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча самостоятельно	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	применять правила подбора одежды для занятий по баскетболу.
59		Ведение баскетбольного мяча в парах, тройках.	Уроки рефлексии	Научиться выполнять технику ведения баскетбольного мяча в парах, тройках.	Описывать технику ведения баскетбольного мяча в парах, тройках.	моделировать способы передвижения с баскетбольным мячом.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения баскетбольного мяча.	применять изученные элементы при игре в баскетбол.
60		Повторить передачи баскетбольного мяча от груди, от плеча.	Уроки развивающего контроля	Научиться выполнять технику передачи баскетбольного мяча от груди, от	Осваивать технику передачи баскетбольного мяча.	моделировать технику передачи баскетбольного мяча.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол.	использовать передвижения и передачи баскетбольного мяча в игре.

				плеча.				
61		Учебно-тренировочная игра.	Уроки «открытия нового знания»	Знать правила игры в баскетбол.	Осваивать технику ведения и передачи баскетбольного мяча в игре.	моделировать способы ведения и передачи баскетбольного мяча.	соблюдать правила техники безопасности.	применять полученные знания в игре.
62		Учебно - тренировочная игра. ОФП.	Уроки рефлексии	Знать правила игры в баскетбол.	Осваивать технику ведения и передачи баскетбольного мяча.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	применять правила подбора одежды для занятий по баскетболу.
63		Учебно-тренировочная игра. ОРУ.	Уроки развивающего контроля	Знать правила игры в баскетбол.	Осваивать технику ведения и передачи баскетбольного мяча.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	применять правила подбора одежды для занятий по баскетболу.
64		Волейбол. Основные правила игры в волейбол.	Уроки «открытия нового знания»	Знать основные правила игры в волейбол.	Описывать технику приёмов.	применять правила игры в волейбол.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол.	использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.
65		Техника нижней боковой подачи.	Уроки рефлексии	Описывать технику нижней боковой подачи.	Описывать технику нижней боковой подачи.	моделировать технику игровых действий.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	применять правила подбора одежды для занятий волейболом.
66		Совершенствовать технику нижней боковой подачи.	Уроки рефлексии	Осваивать технику нижней боковой подачи самостоятельно	Описывать технику самостоятельно выявляя и устраняя типичные	применять передвижения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол.	использовать полученные знания в игре.

				бно.	ошибки.			
67		Закрепить и повторить передачи мяча через сетку.	Уроки рефлексии	Осваивать технику передачи мяча через сетку.	Осваивать технику передачи мяча самостоятельно выявляя ошибки.	применять упражнения игрового характера для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники работы с мячом.	использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
68		Совершенствование физических качеств. Пионербол.	Уроки развивающего контроля	Осваивать упражнения для формирования и совершенствования физических качеств.	Повторять подготовительные упражнения при выполнении изученных элементов.	моделировать технику игровых действий и приёмов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.
69		Совершенствовать передачи волейбольного мяча через сетку.	Уроки «открытия нового знания»	Осваивать технику передачи волейбольного мяча.	Осваивать технику владения волейбольного мяча самостоятельно	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники владения мячом.	применять правила подбора одежды для занятий по волейболу.
70		Пионербол с элементами волейбола. Прыжки.	Уроки рефлексии	Организовать подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила проведения игры.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	использовать игру в организации активного отдыха.
71		Пионербол с элементами волейбола. Прыжки через длинную скакалку.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться развивать двигательные способности и по средствам ОРУ.	Осваивать технику беговых упражнений самостоятельно	моделировать технику прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.

72		Прыжки через длинную скакалку. ОРУ со скакалками.	Уроки рефлексии	Научиться развивать координационные способности.	Осваивать технику прыжков.	моделировать технику игровых действий используя прыжки через скакалку.	соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.	использовать игровые действия для развития физических качеств.
73		Спортивные эстафеты с элементами волейбола.	Уроки рефлексии	Научиться развивать координационные способности и по средствам ОРУ.	Осваивать технику элементов волейбола в спортивных эстафетах.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила техники безопасности во время проведения эстафет.	использовать игровые действия для развития физических качеств.
74		Круговая тренировка. Подвижные игры.	Уроки развивающего контроля	Научиться выполнять комплекс ОФП.	Осваивать метод круговой тренировки.	моделировать технику игровых действий.	соблюдать правила безопасности при проведении подвижных игр.	использовать игровые действия.
75		Круговая тренировка. Спортивные эстафеты.	Уроки рефлексии	Научиться развивать координационные способности.	Осваивать метод круговой тренировки.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе проведения спортивных игр.	использовать игры в организации активного отдыха
76		Круговая тренировка Физические качества.	Уроки рефлексии.	Научиться развивать силовые способности.	Осваивать технику выполнения метода круговой тренировки.	моделировать технику метода круговой тренировки.	соблюдать правила безопасности.	использовать игровые действия для развития физических качеств.
<b>Легкая атлетика (26 часов)</b>								
77		Основы знаний. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Уроки «открытия нового знания»	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Осваивать технику беговых упражнений.	моделировать технику беговых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	применять правила подбора одежды для занятий лёгкой атлетикой.

78		Повторить низкий старт. Бег-30метров.	Уроки рефлексии	Научиться выполнять низкий старт.	Осваивать технику бега при выполнении низкого старта.	моделировать технику низкого старта. Бег-30м.	принимать адекватные решения в условиях учебной деятельности.	применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой.
79		Кроссовая подготовка-500м. Повторить бег-30метров.	Уроки развивающего контроля.	Научиться выполнять бег-30метров.	Осваивать технику бега на длинные дистанции самостоятельно.	Моделировать технику выполнения бега на длинные дистанции.	принимать адекватные решения в условиях учебной деятельности.	применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой.
80		Прыжки в длину способом «согнув ноги» Бег 60м.	Уроки рефлексии	Закрепить технику прыжка и бега.	Организовывать соревнования для проведения спортивных эстафет.	моделировать технику игровых действий и приемов.	соблюдать правила безопасности.	выполнять правила игры.
81		Совершенствовать прыжки в длину. Повторить бег-60 метров.	Уроки рефлексии	Научиться технике бега на короткие дистанции.	Применять дыхательные упражнения в беге на короткие дистанции.	моделировать технику бега и варьировать ее в зависимости от ситуаций.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
82		Прыжки в длину «способом согнув ноги». Бег-200м.	Уроки развивающего контроля.	Научиться технике бега на длинные дистанции.	Применять дыхательные упражнения в беге на длинные дистанции.	моделировать технику бега и прыжков и варьировать ее в зависимости от ситуаций.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
83		Совершенствовать бег-200м. Метание мяча в цель.	Уроки «открытия нового знания»	Научится технике метания мяча в цель.	Организовывать совместные занятия для бега на длинные дистанции.	моделировать технику метания мяча в цель.	соблюдать правила безопасности при метании мяча в цель.	использовать беговые упражнения для организации активного отдыха.
84		Совершенствовать технику	Уроки рефлексии	Научится технике метания мяча в цель.	Организовывать совместные занятия со	моделировать технику метания мяча в цель.	соблюдать правила безопасности.	использовать прыжки в организации

		метания мяча в цель. Прыжки.			сверстниками.			активного отдыха.
85		Метание мяча в цель. Совершенствовать челночный бег.	Уроки развивающего контроля.	Научиться технике челночного бега.	Осваивать технику челночного бега 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		Кроссовая подготовка - 800м Челночный бег.	Уроки рефлексии	Закрепить технику бега на длинные дистанции.	Осваивать и совершенствовать технику бега на длинные дистанции.	моделировать технику упражнений, варьировать ее в зависимости от ситуаций.	соблюдать правила безопасности.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
87		Закрепить челночный бег. Повторить ОРУ в парах.	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.
88		Челночный бег. Совершенствовать ОРУ в парах.	Уроки развивающего контроля.	Научиться выполнять и составлять комплекс ОРУ в парах.	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов.	соблюдать правила безопасности.	использовать комплекс ОРУ в организации активного отдыха.
89		Обучение эстафетному бегу. Спортивные эстафеты.	Уроки рефлексии	Научиться развить двигательные качества.	Организовывать совместные занятия бегом со сверстниками.	моделировать технику беговых упражнений.	соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.	применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой.
90		Совершенствовать технику эстафетного бега. Игра.	Уроки рефлексии	Научиться качественно выполнять стартовый разбег.	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.	демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.	включать беговые упражнения в различные формы занятий



								физической культурой.
91		Эстафетный бег. Спортивные эстафеты с элементами бега и прыжками.	Уроки развивающего контроля.	Научиться качественно выполнять стартовый разбег и повороты.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий.
92		Кроссовая подготовка-1000метров. Комплекс ОРУ.	Уроки рефлексии	Научиться качественно выполнять стартовый разбег и повороты.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
93		Повторить метание мяча на дальность. Подвижная игра.	Уроки рефлексии	Закрепить и повторить технику метания.	Описывать технику ОРУ в движении.	применять технику метания мяча для развития физических качеств.	соблюдать правила безопасности.	включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
94		Развитие выносливости. Совершенствовать метание.	Уроки развивающего контроля.	Научиться преодолевать полосу препятствий с помощью прыжков и бега.	Описывать технику метания мяча.	демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
95		Кроссовая подготовка-1000метров. Футбол.	Уроки «открытия нового знания»	Научиться преодолевать полосу препятствий с помощью прыжков и бега.	Описывать технику элементов футбола.	Демонстрировать технику удара по мячу.	соблюдать правила безопасности.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
96		Повторение бега на длинные	Уроки рефлексии	Применять изученные приемы в беге.	Описывать технику бега на выносливость	демонстрировать вариативное выполнение	соблюдать правила безопасности.	включать соревнования по футболу в

		дистанции. Футбол.			самостоятельно.	беговых упражнений.		различные формы занятий физической культурой.
97		Совершенств овать прыжки через скакалку. Футбол.	Уроки рефлексии	Закрепить изученные приемы при выполнении прыжков через скакалку.	Описывать технику прыжка через скакалку на выносливость самостоятельно.	демонстрировать вариативное выполнение прыжков.	соблюдать правила безопасности.	включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
98		Совершенств ование техники метания мяча на дальность. Футбол.	Уроки развивающ его контроля.	Закрепить изученные приемы.	Описывать технику игры в футбол.	демонстрировать выполнение игровых действий в футболе.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного проведения соревнований.	применять упражнения для развития физических качеств.
99		Разучить встречную эстафету. Подвижная игра.	Уроки «открытия нового знания»	Знать технику беговых упражнений.	Описывать технику беговых упражнений.	демонстрировать выполнение техники бега.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного проведения соревнований.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
100		Совершенств овать встречную эстафету. Правила поведения на воде.	Уроки рефлексии	Научиться применять правила техники безопасности на воде в летнее время.	Использовать полученные знания по физической культуре.	давать оценку погодным условиям во время занятий плаванием в открытых водоемах.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе занятий плаванием.	применять правила подбора одежды при занятиях плаванием.
101		Подвижные игры с бегом и прыжками.	Уроки рефлексии	Уметь применять физические и игровые качества в игре.	Использовать полученные знания по физической культуре.	давать правильную оценку своим действиям.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе выполнения физических упражнений.	применять полученные знания.
102		Подведение итогов года.	Уроки развивающ	Совершенствовать физические	Использовать полученные	Давать правильную	Взаимодействова ть со	Применять полученные

		Правила поведения на воде.	его контроля.	качества на каникулах.	знания по физической культуре.	оценку своим действиям.	сверстниками в процессе выполнения физических упражнений.	знания.
--	--	----------------------------	---------------	------------------------	--------------------------------	-------------------------	---	---------