

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №470 Калининского района
Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

На заседании МО
учителей

Председатель МО:

Юрченко Т.Н.

«26» августа 2020

г

Протокол № 1

ПРИНЯТА

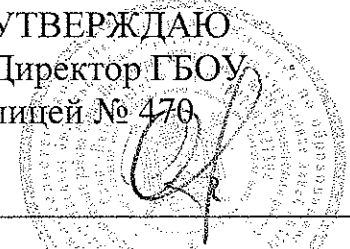
Педагогическим советом
ГБОУ лицей № 470

«27» 08 2020
г

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
лицей № 470


(Винокурова О.Л.)

«31» августа 2020

Приказ № 140

Рабочая программа
по физической культуре
для 5А,В класса

Программа рассчитана на 3 часа в неделю,
102 часа в год

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС
основного общего образования на основе примерной основной
образовательной программы и авторской программы по физической
культуре Ляха В.И., Зданевича А.А.

Учитель: Багаутдинов Н.А.

Санкт-Петербург
2020-2021 год

Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 5А,В класс.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2014г) в объеме 102 часов. Из них 70 часов – базовая часть, 32 часов – вариативная

Цели:

- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: 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. Формирование у обучающихся целостного представления о техносфере, основанного на приобретённых знаниях, умениях и способах деятельности;

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.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе. Резерв – 3 часа.

Требования к уровню подготовки учащихся (планируемые результаты освоения)

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровнями представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- 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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

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

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Знания о физической культуре»

- Требования к технике безопасности на занятиях, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на спортивных снарядах, баскетболом, волейболом, футболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу, волейболу и их назначение.

- История физической культуры

- Физическая культура (основные понятия) *Физическое развитие человека.* Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. *Адаптивная физическая культура.* Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. *Здоровье и здоровый образ жизни.* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки, их пагубное влияние на физическое психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

- Физическая культура человека. *Режим дня, его основное содержание и правила планирования.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. *Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.* Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. *Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Физическое совершенствование»

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

Тема «Беговые упражнения»

Знания о физической культуре

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическое совершенствование

Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. *Развитие быстроты, выносливости.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Тема «Прыжковые упражнения»

Физическое совершенствование

Прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Тема «Метание малого мяча»

Физическое совершенствование

Метание малого мяча. Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

Тема «Кроссовая подготовка»

Физическое совершенствование

Темы «Бег в равномерном темпе. Подвижные игры». Обучение техники бега.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Специальные, подводящие упражнения для изучения элементов. Подвижные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Гимнастика с элементами акробатики

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях акробатическими упражнениями, опорных прыжков.

Физическое совершенствование

Тема «Организуящие команды и приемы» - построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

Тема «Акробатические упражнения и комбинации» -*девочки*: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, мост; *мальчики*: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, мост. Акробатическая комбинация.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Спортивные игры

Тема «Баскетбол»

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).

Тема «Волейбол»

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу (в качестве помощника судьи).

«Физкультурно-оздоровительная деятельность». В процессе занятий

Тема «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели»

Знания о физической культуре. Требования безопасности и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы для формирования телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 5 классов при трех разовых занятиях в неделю

№п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
	Базовая часть	70				
	Основы знаний		В процессе уроков			
	Спортивные игры	41	8	13	12	8
	Гимнастика с элементами акробатики	18		11	7	
	Лёгкая атлетика	29	16			13
	Кроссовая подготовка	11			11	
	Резервные уроки	3	3			
	Вариативная часть	32	23-спортивные игры 9-лёгкая атлетика			
	Всего часов	102				

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по предмету физкультура.**

5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	165	160	135	155	150	130
Прыжок в длину с разбега	320	300	240	260	230	220
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	90	80
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	25	20	16	22	19	15
Отжимание	25	20	10	16	10	5
Отжимание в упоре на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Поднимание ног до<90градусов	8	6	4	10	8	5
Метание мяча на дальность	23	22	20	18	16	14
Челночный бег 3X10	8.8	9.3	10.0	8.9	9.7	10.3
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6.00	6.20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	8	6	4	9	7	6
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	22	20	6	15	12	8
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	4	3	2	3	2	1

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения	Развитие универсальных учебных действий				контроль	Домашнее задание
			регулятивные	познавательные	коммуникативные	личностные		
Лёгкая атлетика 16ч								
1	Т/Б на уроке л/а. Бег из положения высокого старта 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м.	Овладеть необходимыми навыками техники безопасности на уроке.	Учиться определять цель. Находить и исправлять ошибки	Определять понятия (быстрота)	Уметь организовать работу в группе	Оценивать свои навыки и умения партнера	Т	Комплекс 1
2	Бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Овладеть необходимыми навыками бега на короткую дистанцию	Работать по плану планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами	Освоить технику бега	задавать вопросы, обращаться за помощью.	Вырабатывать уважительно-доброжелательное отношение к другим детям	Т	Комплекс 1
3	Бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	бег 30 м. девочки: "5"-5,4 и менее "4"-5,5-6,2, "3"-6,3 и более; мальчики: "5"-5,3 и менее "4"-5,4-6,1, "3"- 6,2 и более	Вносить необходимые коррективы в двигательное действие	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	формировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	3	Комплекс 1
4	Бег на результат 60 м	бег -60 м. д: "5"-10.4 и менее "4"-10.5-11.4, "3"-11.5 и более; мальчики: "5"-10.0 и менее "4"-10.1-11.2, "3"- 11,3 и более	Устранять характерные ошибки	Оценивать правильность выполнения учебных задач	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самоанализ и контроль результата	3	Комплекс 1
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.	прыжок в длину с места. девочки: "5"-164 и более "4"-163-125 "3"-124 и менее; мальчики: "5"-179 и более "4"-178-135, "3"- 134 и менее	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи	формулировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	3	Комплекс 1

6	Обучение разбегу для прыжка в длину способом «согнув ноги» Прыжок с 7-9 шагов разбега.	Овладеть необходимыми навыками прыжка в длину с разбега.	оценивать правильность выполнения действий	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	проявлять выдержку, самообладание	3	Комплекс 1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль техники.	Овладеть необходимыми навыками прыжка в длину с разбега.	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Т	Комплекс 1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	прыжок в длину с разбега. девочки:"5"-300 и более "4"-299-221 "3"-220 и менее; мальчики:"5"-340 и более "4"-339-261, "3"- 260и менее	Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	3	Комплекс 1
9	Метание в цель с 5 метров.	Овладеть необходимыми навыками метания мяча.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 1
10	Метание в цель из разных положений.	Бег 300 м. девочки:"5"-1.07 и более "4"-1.08-1.21"3"-1.22 и более; мальчики:"5"-1.00 и более "4"-1.01-1.17, "3"- 1.18и более	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Развитие сопереживания эмоционально - нравственной отзывчивости.	3	Комплекс 1
11	Метание в движущуюся цель.	Овладеть необходимыми навыками метания мяча.	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Поиск и выделение необходимой информации.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование положительного отношения к учебе.	Т	Комплекс 1

12	Метание в цель .Контроль.	Метание. девочки:"5"-21 и более "4"-20-15"3"-14 ; мальчики:"5"-34 и более "4"-33-21, "3"- 20	Умение планировать, контролировать свою работу.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия	Т	Комплекс 1
13	Равномерный бег до 1000 м. Развитие выносливости.	Бег -1000 м. девочки:"5"-5.20 и менее "4"-5.21-7.20, "3"-7.21 и более; мальчики:"5"-4.45 и менее "4"-4.46-6.45, "3"- 6.46 и более	Контроль в форме сличения	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Т	Комплекс 1
14	Равномерный бег до 1500 м. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.	Бег -1500 м. девочки:"5"-8.00 и менее "4"-8.01-8.54, "3"-8.55 и более; мальчики:"5"-7.10 и менее "4"-7.11-8.34, "3"- 8.35 и более	Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	З	Комплекс 1
15	Равномерный бег до 2000 м. Развитие выносливости.	Овладеть необходимыми навыками бега на средние дистанции	Применять установленные правила в планировании способа решений.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Т	Комплекс 1
16	Бег по пересеченной местности 2 км. Подвижные иг-ры. Развитие выносливости.	Бег -2000 м. д:"5"-11.30 и менее "4"-11.31-12.29, "3"-12.30 и более; мальчики:"5"-9.30 и менее "4"-9.31-10.24, "3"- 10.25 и более	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	Формировать познавательные мотивы.	З	Комплекс 1
Баскетбол 21 час								

17	Т/Б баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Овладеть необходимыми навыками техники передвижений, ведения мяча.	Учится применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Учится контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Учится адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие сопереживания эмоционально - нравственной отзывчивости.	Т	Комплекс 2
18	Остановка прыжком. Терминология баскетбола.	челночный бег 3х10 м. девочки:"5"-8.6 и менее "4"-8.7-9.0, "3"-9.1 и более; мальчики:"5"-8.2 и менее "4"-8.3-8.8, "3"-8.9и более	Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.	учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	учится определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование положительного отношения к учебе.	Т	Комплекс 2
19	Передачи мяча в парах двумя руками от груди.	Овладеть необходимыми навыками техники передвижений, ведения мяча.	Учится адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий.	Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Оценивать свои навыки и умения партнера	Т	Комплекс 2
20	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках.	Овладеть необходимыми навыками техники передвижений, ведения мяча.	Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Вырабатывать уважительно-доброжелательное отношение к другим детям	Т	Комплекс 2
21	Броски от груди и ловля мяча двумя руками в парах в движении шагом.	Передача в стену и ловля мяча за 20 с с 2 м. Девочки "5"-10;"4"-9-8, "3"-7-6, мальчики "5"-14."4"- 13-10,"3"- 9-8	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	осознанно строить сообщения в устной форме.	формулировать свои затруднения.	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	3	Комплекс 2

22	Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Овладеть необходимыми навыками техники броска мяча.	Вносить дополнения и изменения в план действий.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	самоанализ и контроль результата	T	Комплекс 2
23	Броски от груди и ловля в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	Овладеть необходимыми навыками техники броска мяча.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	T	Комплекс 2
24	Ведение мяча с изменением скорости.	оценка техники передачи мяча одной рукой от плеча.	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.	самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	проявлять выдержку, самообладание	T	Комплекс 2
25	Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Овладеть необходимыми навыками техники броска мяча.	стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	T	Комплекс 2
26	Ведение мяча с изменением скорости движения и высоты отскока.	Овладеть необходимыми навыками техники ведения мяча.	Учится применять установленные правила.	Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	T	Комплекс 2
27	Ведение мяча с изменением направления. Ведение змейкой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	оценка техники ведения с изменением направления мяча.	Учится составлять план и последовательность действий.	учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	учится определять общую цель и пути ее достижения.	Формировать познавательные мотивы.	3	Комплекс 2

28	Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Овладеть необходимыми навыками техники ведения мяча.	Вносить дополнения и изменения в план действий.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Развитие сопереживания эмоционально - нравственной отзывчивости.	Т	Комплекс 2
29	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Овладеть необходимыми навыками техники вырывания и выбивания мяча.	Учится применять установленные правила.	Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Формирование положительного отношения к учебе.	Т	Комплекс 2
30	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Овладеть необходимыми навыками техники вырывания и выбивания мяча.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном	Умение формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия	Т	Комплекс 2
31	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	оценка техники броска мяча в кольцо.	Учится применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Учится контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Учится адекватно оценивать собственное поведение.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	З	Комплекс 2
32	Бросок одной рукой от плеча в движении. Нападение быстрым прорывом.	Овладеть необходимыми навыками техники броска мяча и тактических действий.	Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.	учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	учится определять общую цель и пути ее достижения.	проявлять выдержку, самообладание	Т	Комплекс 2

33	Взаимодействие двух игроков. Развитие координационных и скоростных качеств. Игра в мини-баскетбол.	Овладеть необходимыми навыками тактики игры в баскетбол.	Учится адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий.	Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Т	Комплекс 2
34	Сочетание бросков и ведения мяча. Теория баскетбола: начало игры, цель игры, состав команды.	Овладеть необходимыми навыками тактики игры в баскетбол.	Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Т	Комплекс 2
35	Броски в корзину с места и после ведения. Мини-баскетбол.	Овладеть необходимыми навыками тактики игры в баскетбол.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	осознанно строить сообщения в устной форме.	формулировать свои затруднения.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 2
36	Штрафные броски. Учебные игры в мини-баскетбол с заданиями.	оценка умения играть в команде.	Вносить дополнения и изменения в план действий.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Формирование положительного отношения к учебе.	З	Комплекс 2
37	Учебные игры в мини-баскетбол с заданиями. Развитие ловкости и быстроты.	Овладеть необходимыми навыками тактики игры в баскетбол.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия	Т	Комплекс 2
Гимнастика 18 часов								
38	Т/Б на уроках гимнастики. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей.	Овладеть необходимыми навыками техники висов.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование познавательного интереса к новому.	Т	Комплекс 3

39	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Совершенствование.	подтягивания. Девочки: "5"-17, "4"-16-10, "3"-9. мальчики: "5"-7, "4"-6-4, "3"-3	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	3	Комплекс 3
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Контроль.	оценить технику висов.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	3	Комплекс 3
41	Строевые упражнения. Развитие ф/к Круговая тренировка.	Овладеть необходимыми навыками выполнения упражнений.	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи	формулировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Т	Комплекс 3
42	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	Овладеть необходимыми навыками техники акробатических упражнений.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 3
43	Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	оценка техники кувырков.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Развитие сопереживания эмоционально - нравственной отзывчивости.	3	Комплекс 3
44	Стойка на лопатках. Эстафеты, ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Овладеть необходимыми навыками техники акробатических упражнений.	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Поиск и выделение необходимой информации.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование положительного отношения к учебе.	Т	Комплекс 3

45	Разучивание акробатического соединения. Эстафеты, ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Овладеть необходимыми навыками техники акробатических упражнений.	Умение планировать, контролировать свою работу.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия	Т	Комплекс 3
46	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения на растяжку. Акробатические соединения. Эстафеты	Овладеть необходимыми навыками техники акробатических упражнений.	Контроль в форме сличения	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Т	Комплекс 3
47	Комплекс упражнений с предметами. Выполнение акробатического соединения.	оценка техники акробатического соединения.	Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Т	Комплекс 3
48	Выполнение акробатического соединения. Контроль.	оценка техники акробатического соединения.	Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	З	Комплекс 3
49	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Развитие ловкости.	Овладеть необходимыми навыками техники лазанья по канату.	оценивать правильность выполнения действий	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	проявлять выдержку, самообладание	Т	Комплекс 3
50	Лазание по канату на заданную высоту. Развитие ловкости.	поднимание туловища за 30 сек. Девочки:"5"-17,"4"-16-11,"3"-10. мальчики:"5"-23,"4"-22-13,"3"-12.	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	З	Комплекс 3

51	Лазание по канату на количество метров.	оценить технику лазания по канату.	Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	3	Комплекс 3
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении. Силовая подготовка.	Овладеть необходимыми строевыми навыками.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 3
53	Перестроение из колонны по два, три в колонну по одному в движении. Силовая подготовка.	Овладеть необходимыми строевыми навыками.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 3
54	Упражнения с набивным мячом Развитие силовых способностей.	Овладеть необходимыми навыками техники упражнений с набивным мячом.	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Т	Комплекс 3
55	Бросок набивного мяча Соскок прогнувшись. Контроль. Развитие силовых способностей.	оценка броска набивного мяча. Девочки:"5"-450,"4"-400,"3"-300. мальчики:"5"-500,"4"-400,"3"-300		Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	3	Комплекс 3
Кроссовая подготовка 11 часов								
56	Т/Б при занятиях бегом. Равномерный бег 7-8 мин. ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.	Овладеть необходимыми навыками бега на длинные дистанции.	Применять установленные правила в планировании способа решений.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Т	Комплекс 1

57	Равномерный бег 7-8 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Овладеть необходимыми навыками бега на длинные дистанции.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 1
58	Равномерный бег 9-10 мин. Развитие выносливости.	прыжки через скакалку за 1 мин. Девочки:"5"-110,"4"-109-91,"3"-90. мальчики:"5"-90,"4"-89-71,"3"-70	Учится применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Учится контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Учится адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие сопереживания эмоционально - нравственной отзывчивости.	З	Комплекс 1
59	Равномерный бег 9-10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Овладеть необходимыми навыками бега на длинные дистанции.	Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.	учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	учится определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование положительного отношения к учебе.	Т	Комплекс 1
60	Равномерный бег 10 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Овладеть необходимыми навыками бега на длинные дистанции.	Учится адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий.	Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Оценивать свои навыки и умения партнера	Т	Комплекс 1
61	Равномерный бег 11 мин. Игра «Воробьи на крыше». Развитие выносливости.	Овладеть необходимыми навыками бега на длинные дистанции.	Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Вырабатывать уважительно-доброжелательное отношение к другим детям	Т	Комплекс 1

62	Равномерный бег 11 мин. Игра «Ловишка с мячом». Развитие выносливости.	Овладеть необходимыми навыками бега на длинные дистанции.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	осознанно строить сообщения в устной форме.	формулировать свои затруднения.	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	Т	Комплекс 1
63	Равномерный бег 12 мин. Игра «Ловишка с мячом».	приседания на одной ноге с опорой. девочки "5"-18, "4"-17-13, "3"-12, мальчики "5"-20, "4"-19-13, "3"-14	Вносить дополнения и изменения в план действий.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	самоанализ и контроль результата	З	Комплекс 1
64	Равномерный бег 12 мин. Игра «Чай-чай, выручай!»	Овладеть необходимыми навыками бега на длинные дистанции.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Т	Комплекс 1
65	Равномерный бег 13-14 мин. Игра «Чай-чай, выручай!»	Овладеть необходимыми навыками бега на длинные дистанции.	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.	самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	проявлять выдержку, самообладание	Т	Комплекс 1
66	Шестиминутный бег. Тестирование. ОРУ.	оценка шестиминутного бега	стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	З	Комплекс 1
Волейбол 20 часов								
67	Т/Б волейбола. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте с ловлей мяча.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Учится применять установленные правила.	Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Т	Комплекс 4

68	Передача двумя руками сверху на месте с ловлей мяча. Перемещения игрока.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Учится составлять план и последовательность действий.	учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	учится определять общую цель и пути ее достижения.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 4
69	Передача двумя руками сверху в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Вносить дополнения и изменения в план действий.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Развитие сопереживания эмоционально - нравственной отзывчивости.	Т	Комплекс 4
70	Передача двумя руками сверху в тройках.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Учится применять установленные правила.	Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Формирование положительного отношения к учебе.	Т	Комплекс 4
71	Передача двумя руками сверху в кругу. Передачи сверху на оценку.	Оценка техники верхней передачи над собой и в паре.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном	Умение формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия	З	Комплекс 4
72	Передача мяча снизу двумя руками . Игра в мини-волейбол.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Учится применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Учится контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Учится адекватно оценивать собственное поведение.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Т	Комплекс 4

73	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.	учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	учится определять общую цель и пути ее достижения.	проявлять выдержку, самообладание	T	Комплекс 4
74	Прием мяча сверху двумя руками. Игра в мини-волейбол.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Учится адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий.	Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	T	Комплекс 4
75	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Уметь демонстрировать физические кондиции.	T	Комплекс 4
76	Прием мяча сверху и снизу двумя руками над собой и на сетку.	Оценка техники нижней передачи над собой, на сетку.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	осознанно строить сообщения в устной форме.	формулировать свои затруднения.	Формировать познавательные мотивы.	З	Комплекс 4
77	Нижняя прямая подача с 3 метров. Игра в мини-волейбол.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Вносить дополнения и изменения в план действий.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	T	Комплекс 4
78	Нижняя прямая подача с 3 метров. Игра в мини-волейбол	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	проявлять выдержку, самообладание	T	Комплекс 4

79	Нижняя прямая подача с 4-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	T	Комплекс 4
80	Нижняя прямая подача с 4-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Уметь демонстрировать физические кондиции.	T	Комплекс 4
81	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Контроль. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Оценка техники нижней прямой подачи	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	З	Комплекс 4
82	Передачи мяча в парах через сетку. Правила игры в волейбол (Размеры площадки, состав команды)	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	T	Комплекс 4
83	Передачи в парах через сетку. Передача снизу через сетку.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	T	Комплекс 4

84	Пионербол с элементами волейбола с заданиями. Развитие координационных качеств, быстроты реакции.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 4
85	Пионербол с элементами волейбола. Развитие координационных качеств, быстроты реакции.	Овладеть необходимыми навыками техники игры в волейбол.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Развитие сопереживания эмоционально - нравственной отзывчивости.	Т	Комплекс 4
86	Игровой урок. Пионербол с элементами волейбола.	Проверка знаний правил волейбола.	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Поиск и выделение необходимой информации.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование положительного отношения к учебе.	З	Комплекс 4
Лёгкая атлетика 13ч								
87	Т/Б при занятиях прыжками в высоту. Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).	Овладеть необходимыми навыками техники прыжка в высоту.	Учиться определять цель. Находить и исправлять ошибки	Определять понятия (быстрота)	Уметь организовать работу в группе	Оценивать свои навыки и умения партнера	Т	Комплекс 1
88	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).	Овладеть необходимыми навыками техники прыжка в высоту.	Работать по плану планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами	Освоить технику бега	задавать вопросы, обращаться за помощью.	Вырабатывать уважительно-доброжелательное отношение к другим детям	Т	Комплекс 1
89	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами). Контроль. Эстафеты.	девочки: "5"-105, "4"-100-85, "3"-80 и меньше, мальчики: "5"-110, "4"-100-90, "3"-85 и меньше	Вносить необходимые коррективы в двигательное действие	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	формировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	З	Комплекс 1
90	Эстафеты с преодолением препятствий прыжком. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Овладеть необходимыми навыками эстафетного бега.	Устранять характерные ошибки	Оценивать правильность выполнения учебных задач	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самоанализ и контроль результата	Т	Комплекс 1

91	ОРУ. Т/Б при занятиях метанием. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Овладеть необходимыми навыками метания мяча.	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи	формулировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Т	Комплекс 1
92	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Овладеть необходимыми навыками метания мяча.	оценивать правильность выполнения действий	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	проявлять выдержку, самообладание	Т	Комплекс 1
93	Метание теннисного мяча на результат. Подвижные игры с метанием.	девочки:"5"-10.4 и менее "4"-10.5-11.4, "3"-11.5 и более; мальчики:"5"-10.0 и менее "4"-10.1-11.2, "3"- 11,3 и более	Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	З	Комплекс 1
94	Бег с высокого старта 10-15 м. Бег 30 м. Встречная эстафета. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Овладеть необходимыми навыками бега на короткие дистанции.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 1
95	Бег по дистанции 40-50 м. Развитие быстроты. Стартовый разгон, финиширование.	Овладеть необходимыми навыками бега на короткие дистанции.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Развитие сопереживания эмоционально - нравственной отзывчивости.	Т	Комплекс 1
96	Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты. Бег по дистанции 50-60 м.	Овладеть необходимыми навыками бега на короткие дистанции.	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Поиск и выделение необходимой информации.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование положительного отношения к учебе.	Т	Комплекс 1

97	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты.	бег 60 м. девочки:"5"-10.4 и менее "4"-10.5-11.4, "3"-11.5 и более; мальчики:"5"-10.0 и менее "4"-10.1-11.2, "3"-11,3 и более	Умение планировать, контролировать свою работу.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия	3	Комплекс 1
98	Бег по дистанции 1000 м в среднем темпе. Спортивные игры. Развитие выносливости. Контроль самочувствия при занятиях бегом.	Овладеть необходимыми навыками бега на средние дистанции.	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи	формулировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Т	Комплекс 1
99	Бег по дистанции 1000-1500 м в среднем темпе. Спортивные игры. Развитие выносливости.	девочки:"5"-5.20,"4"-5.21-7.20,"3"-7.21 и больше, мальчики"5"-4.45,"4"-4.46-6.45,"3"-6.46 и больше	оценивать правильность выполнения действий	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	проявлять выдержку, самообладание	3	Комплекс 1
100	Встречные эстафеты. Подвижные и спортивные игры	Овладеть необходимыми навыками эстафетного бега.	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Т	Комплекс 1
101	Специально беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры	Овладеть необходимыми навыками спецбеговых упражнений.	Умение планировать, контролировать и оценивать свою работу.	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Т	Комплекс 1
102	Специально беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры	Овладеть необходимыми навыками спецбеговых упражнений.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Т	Комплекс 1

